

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

MODÜL 11

SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

YAZARLAR
Prof. Dr. Neslihan GÜNEY KARAMAN

TEMMUZ 2022
ANKARA



SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİMİN ÖNEMİ

Prof. Dr. Neslihan GÜNEY KARAMAN

1. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİME GİRİŞ

"En çok bilenden değil, bizimle en iyi bağ kurandan öğreniriz…"

Sosyal duygusal gelişim, bireyin toplumsal ve duygusal açıdan farkındalıklarını ve ilişkilerini içeren, diğer gelişim alanlarına önemli katkı sağlayan temel bir gelişim alanıdır. Sosyal duygusal gelişim; duyguları anlamak, farkında olmak, başkalarıyla iletişim kurmak ve karar vermek başlıklarını içeren ve bireyin yaşamında var olma sürecinin önemli bir parçasıdır. Çocuklarda olumsuz davranışların azaltılmasında, yılmazlık özelliklerinin güçlenmesinde ve duyguların insan davranışlarını yönettiği anlayışının temelinde sosyal duygusal gelişim önem kazanmıştır. Ek olarak sosyal duygusal gelişim, bir çocuğun başkalarının duygularını anlama, kendi duygu ve davranışlarını kontrol etme ve akranlarıyla iyi geçinme becerisidir. Güven, merak duyma, iş birliği, empati, dostluk, şefkat ve mizah duyguları, bir çocuğun sosyal-duygusal gelişiminin bir parçasıdır.

Çocuklarda sosyal duygusal gelişim anlayışımızı geliştirmek birkaç nedenden dolayı önemlidir. En temel neden, sosyal duygusal gelişim çocuk ve ergen ruh sağlığının merkezi olduğu ve gelişim boyunca psikopatoloji ve riske karşı korunmaya yardımcı olabileceği birçok çalışma ile ortaya çıkarılmıştır. Sosyal gelişim, çocukların kendi sosyal dünyalarıyla ilişki kurma biçimini ve hem kendilerinin hem de ebeveynleri, öğretmenleri ve diğer çocuklar gibi diğer bireylerin duygularını anlama ve ifade etme yeteneklerini içerir. Bu nedenle okulla ve akademik gelişimle de yakından ilişkilidir.

Sosyal gelişim, başkalarıyla ilişkiler kurmayı ve bunlara değer vermeyi, kendilikle ilgili duyguları ve zaman içinde çeşitli etkileşimlere sosyal uyum sağlamayı içerir.

Duygusal gelişim, çocuğun kendisi, hayatındaki insanlar ve içinde yaşadığı ve oynadığı çevre hakkındaki duygularıdır. Çocuğun duygularının farkında olma, ifade etme, yönetme ve başkalarının duygularını anlama ve bunlara tepki verme becerisini içerir.

Sosyal duygusal gelişim, diğer insanların "deneyimlendiği, hatırlandığı, beklendiği veya ilk elden hayal edildiği şekliyle" düşüncelerine, duygularına veya eylemlerine bağlı olan duygulardır. Örneğin, suçluluk, utanç, kıskançlık, empati ve gururdur. Bunun aksine, mutluluk ve üzüntü gibi temel duygular yalnızca kişinin kendi fiziksel durumunun farkında olmasını gerektirir. Bu nedenle, sosyal duygusal gelişimi, genellikle ergenlik döneminde gelişen, diğer insanların zihinsel durumlarını hayal etme yeteneği olan sosyal bilişin gelişimi ile sıkı sıkıya bağlantılıdır. Araştırmalar, 2 ila 3 yaşındaki çocukların suçluluk ve pişmanlığa benzeyen duyguları ifade edebildiğini tespit etmiştir. Bununla birlikte, beş yaşındaki çocuklar temel duyguların hissedileceği durumları hayal edebilirken, sosyal duyguların yaşanabileceği durumları tanımlama yeteneği yedi yaşına kadar ortaya çıkmaz. Karşısındaki kişinin zihninden neler geçtiğine ilişkin bir anlayış oluşturma becerisi bilişsel gelişim, duygusal gelişim ve sosyal gelişimin ortak ürünüdür.

Dünyadaki birçok çocuk ve ergenin anksiyete, depresyon, dikkat sorunları ve saldırgan davranış bozuklukları dâhil olmak üzere ruh sağlığı sorunlarıyla karşı karşıya olduğu veya bu sorunların ortaya çıkma riski olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, gelişimde farklı zamanlarda psikolojik koruyucu faktörlerin potansiyel etkilerini anlamak önemlidir. Ayrıca pek çok araştırma, ruh sağlığı sorunlarının akademik motivasyonu ve işleyişi olumsuz etkilediğini de göstermiştir. Bu nedenle, sosyal duygusal gelişimi anlamak, araştırmacıların ve uygulayıcıların, bir çocuğun gelişiminin herhangi bir zamanındaki güçlü yönlerinin ve risklerinin zihinsel sağlık ve akademik başarı ile nasıl ilişkili olduğunu anlamalarına ve bu nedenle, gelişimsel ihtiyaçları ve zorlukları ele alan stratejileri bilmelerine yardımcı olabilir.



Başkalarıyla bağlantı kurmak için sosyal-duygusal beceriler çok önemlidir. Duygularımızı yönetmemize, sağlıklı ilişkiler ve empati kurmamıza yardımcı olur. Çocuklarda sosyal-duygusal gelişimin temelde beş boyutu tanımlanmıştır: (1) sosyal yeterlilik; (2) bağlanma (duygusal gelişimin önemi); (3) duygusal yeterlilik; (4) kendi kendine algılanan yeterlilik (kişisel yetkinlik); ve (5) mizaç / kişilik. Bu boyutlara yönelik geliştirilmesi gereken beceriler, bireyin yaşamında hem akademik hem de sosyal ve duygusal anlamda katkı sağlayacaktır.

Sosyal duygusal gelişim, bireylerin duyguları anlama, deneyimleme, ifade etme ve yönetme ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirme kapasitesini kazandıkları aşamalı, bütünleştirici bir süreçtir.

2. DUYGULARIN GELİŞİMİ

Duygular Neden Önemli Bir Yere Sahiptir?

Şu an nasıl hissediyorsunuz?

Bizi iyi hissettiren (işe yarayan) duygular nelerdir?

Bizi kötü hissettiren (işe yaramayan) duygular nelerdir?

İşe yarayan (faydalı) duygulara örnekler:

- Sevinç
- İstekli
- Coşku
- Minnetkâr
- Büyülenmiş
- Şefkatli
- Memnun
- Heyecanlı
- Samimi
- Sakin
- Keyifli
- Güvenilir
- Hoşnut
- Huzurlu
- Meydan okuyan

İşe yaramayan (olumsuz) duygulara örnekler

- Rahatsız olmuş
- Şüpheli
- Kederli
- Düşmanca
- Karamsar
- Umutsuz
- Sinirli
- Öfkeli
- Gücenmiş
- Hayal kırıklığına uğramış
- Endişeli
- Korkmuş
- Korkak
- Değersiz
- Korkunç



Sosyal duygusal gelişim; bireyin benlik gelişimi, duygularını tanıması ve anlaması, başarılı sosyal ilişkiler kurması ve sürdürmesi, cinsiyeti, tutumları, değerleri ile kendinden hoşnut olabilmesi ve geleceğe dair planlamalarını yönetebilmesi gibi çok çeşitli alanlardaki sürekli değişimi kapsayan bir gelişim alanıdır.

Çocuğun ilk ilişkilerini kurduğu ve ilk sosyalleşme deneyimlerini yaşadığı aile ortamı pek çok farklı duyguyu da ilk kez deneyimlediği yerdir. Günlük hayatlarının bir parçası olarak çocuklar korku, kaygı, üzüntü, öfke, neşe, mutluluk gibi pek çok duyguyu bir arada yaşar ve bunları çeşitli yollarla ifade ederler. Çocuğun, kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma, duygularını sağlıklı bir biçimde ifade etme ve düzenlemedeki artan becerisi duygusal gelişime işaret eder ve çocuğun sosyal duygusal açıdan yetkinlik sağladığını gösterir. Çocukların duygulara ilişkin bilgileri, duygularını ifade etmekte kullandıkları sözcükler, sözel ve sözel olmayan davranışları ile yaşadıkları zorlayıcı duyguları düzenleme çabaları duygusal yetkinliğin önemli boyutlarındandır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren ebeveynler ile kurulan ilişkiler duygusal gelişim için kilit rol oynamaktadır. Bu ilişkiler esnasında çocukların ilgi, istek ve ihtiyaçlarının farkında olunması ve onlarla kurulan olumlu etkileşimler çocukların duygularının kabul edildiğini hissetmelerini sağlar ve olumlu benlik gelişiminin kapısını aralar.

Erken çocukluk döneminde sadece 4 temel duygu olan mutluluk, üzüntü, kızgınlık ve korkunun ötesinde birçok duygu çocuklarda erken dönemde gelişmektedir.

Çocuk kendisini diğerlerinden ayrı olarak algılamaya başladığında öz-bilinç duyguları gelişir: Gurur, utanç, suçluluk, imrenme, vb.

Sosyal duygusal gelişim, diğer insanların "deneyimlendiği, hatırlandığı, beklendiği veya ilk elden hayal edildiği şekliyle" düşüncelerine, duygularına veya eylemlerine bağlı olan duyguları kapsar. Örneğin; suçluluk, utanç, kıskançlık, empati ve gururdur. Bunun aksine, mutluluk ve üzüntü gibi temel duygular yalnızca kişinin kendi fiziksel durumunun farkında olmasını gerektirir. Bu nedenle sosyal duygusal gelişimi, genellikle ergenlik döneminde gelişen diğer insanların zihinsel durumlarını hayal etme yeteneği olan sosyal bilişin gelişimi ile sıkı sıkıya bağlantılıdır.

Okul öncesi dönem boyunca çocuklar duygularını düzenleyecek ve ifade edecek yetenekler kazanmaya başlarlar. Bu dönemde artan sosyal ilişkiler, özellikle de öğretmenler ve akranlarla olanlar, çocuklara hem duyguları üzerinde konuşma hem de duygularının farkında olma ve onları düzenleme için ortam sağlar. Böylece ilerleyen yıllarda okullar ve sınıflar da çeşitli duygusal deneyimlere eşlik eden ortamlardan biri olarak çocukları karşılar. Okul çağına gelindiğinde çocuklar duygusal dünyalarında daha yansıtıcı olur ve duygularını düzenlemek üzere daha stratejik davranışlar sergilerler. Duygular; bilişsel ve davranışsal alanlarda daha etkili biçimde düzenlenebilir ve duygular gerçek hisleri saklamak üzere ertelenebilir. Örneğin, okul öncesi dönemdeki bir çocuk bahçeye çıkmak üzere duyduğu coşkuyu erteleyemezse sınıfta geçirdikleri süre boyunca "Öğretmenim, ne zaman bahçeye çıkacağız?" sorusunu defalarca sorabilirken ilkokul çağındaki bir çocuk sınıftan çıkmak için acil bir ihtiyacı olsa bile teneffüs zili çalana kadar bekleyebilir. Ergenlikte ise toplumsal gelişim sürecine paralel olarak gençler duygusal deneyimleri üzerine daha fazla kafa yorar ve diğerlerinin duygularına karşı aşırı derecede hassas davranabilirler. Bu doğrultuda; çocuklar ve gençler için önemli sosyalleşme alanlarından biri olarak okul, sosyal duygusal gelişime yöne verecek bir diğer bağlamdır. Genel olarak okul ve daha özel olarak sınıf sosyal bir ortamdır, dolayısıyla çocuk ve gençlerin her türlü duygusu bu ortamda yer bulabilmelidir. Okul iklimi ne kadar olumlu ve okuldaki yetişkinler duygusal açıdan ne kadar ulaşılabilir ise çocuklar ve gençler için de okul, kendilerini ait hissettikleri bir yer hâline gelir. Tıpkı ailede olduğu gibi çocuğun temel güven, aidiyet, yordanabilir günlük rutinler, uyarıcı ve destekleyici çevre gibi duygusal ihtiyaçlarının giderilmesini sağlar. Sınıfı oluşturan duvarlar, fiziksel mekânlar ve materyaller kadar, sınıfta gözle görüp elle tutamadığımız ama hissedebildiğimiz, öğretmeni ve öğrencileri saran bir çevrenin var olduğunu hepimiz bilir ve buna belleğimizdeki okul anılarından kanıtlar sunabiliriz.



Çocukluktan itibaren duygulara önem verilerek yetişen bir çocuk;

- Sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirir.
- Daha az uyum sorunu yaşar.
- Yetişkinlikte daha az ruh sağlığı sorunu yaşar.
- Sağlıklı arkadaş ilişkileri geliştirir.
- İletişim becerileri ve sosyal becerileri gelişir.
- Akademik başarısı yüksektir.
- Öz kontrolü gelişir.
- Öz güveni yüksektir.

Düşünme şeklimiz, "nasıl hissettiğimiz" ve "nasıl davrandığımızı" etkiler. Düşünme şeklimizi kendimizden başka hiç kimse değiştiremez. Belirli durumlar ve olaylarla ilgili **düşüncelerimizin tüm kontrolü bizdedir**.

Olumlu (işe yarayan) ya da olumsuz (işe yaramayan) şekilde düşünmeyi kendimiz seçebiliriz. Olumsuz (işe yaramayan) düşünceler kendimizi kötü hissetmemize, olumlu (işe yarayan) düşünceler ise kendimizi rahatlamış ve mutlu hissetmemize neden olur.

Düşünme şeklimizi değiştirmek duygularımız ve davranışlarımız üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Bizler işe yaramayan düşünceleri faydalı olan düşüncelere dönüştürme gücüne sahibiz. Bu da bizim daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

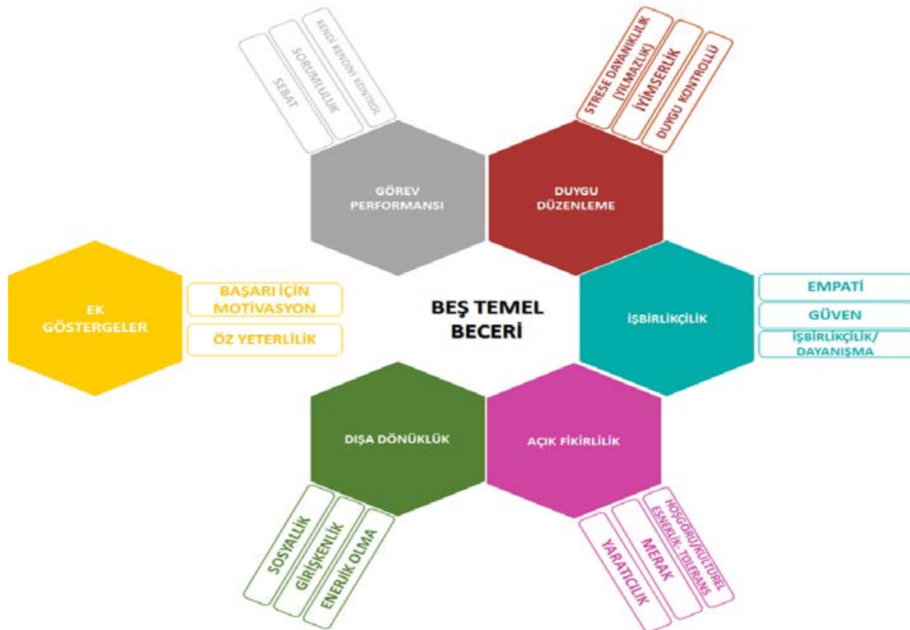
Okulda/sınıfta duygular

- Özel gündem yaratın! Kriz ya da sorunun hemen ardından iletişimin olumluya geçmesi zordur!
- Seninle konuşmak istediğim bir konu var! (Gizlice "Sen değerlisin." mesajı verir!)
- Somut olayı ortaya koyun. Kişiye değil, davranışa odaklanın /sen yerine, senin şu davranışın)
- Sizde ortaya çıkan duyguyu paylaşın!
- Tüm derslerde uygulanabilir!

3.SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM BECERİLERİNİ SINIFLAMA

- OECD'nin sınıflaması (**Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD)**)
- Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme İçin İşbirliği (CASEL)

OECD'nin sınıflaması (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD))



https://www.oecd.org/education/ceri/social-emotional-skills-study/Improving-the-development-of-students'-social-and-emotional-skills_web-only.pdf



Bireyin bulunduğu tüm ortamlarda (sınıf, okul, aile, toplum gibi) kendi duygularının ve başkalarının duygularının farkında olması, günlük etkinliklere yönelik başa çıkma ya da karar verme becerilerini göstermesi önemlidir. Bu nedenle Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD) çocuk ve gençler için sosyal duygusal becerilerin öneminin vurgusunu yaparak eğitim politikalarına dâhil edilmesine yönelik, 5 faktörlü kişilik modelini temel alan sosyal duygusal öğrenme becerisi belirlemiştir. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (OECD), belirlediği beş beceriyi 'görev performansı', 'açık fikirlilik', 'dışa dönüklük', 'iş birlikçilik' ve 'duygu düzenleme' olarak belirlemiştir. OECD'nin analizine göre, bunlara sahip bireylerde akademik performans artmaktadır. Ayrıca çocuklar daha mutlu bireylere dönüşmekte ve iyi bir kariyere sahip olma şansı yükselmektedir.

1.İş Üretkenliği/ Görev Performansı: 'Başarı için motivasyon', 'kendi kendini kontrol edebilme', 'sorumluluk' ve 'sebat etme/ısrarcı olma' şeklindeki dört alt beceriden oluşmaktadır.

Başarı için motivasyon, bireyin kendine yüksek standartlar belirlemesi ve bunlar için sıkı çalışabilmesi anlamına gelmektedir. Kendi kendini kontrol etme, odaklanmayı sürdürebilme ve hazzı erteleyebilme gibi davranışları kapsamaktadır. Sorumluluk, başkalarına verilen sözleri yerine getirebilmeye işaret ederken ısrarcılık ya da sebat etme bir çalışmada sonuna kadar gidebilme anlamına gelmektedir. Sorumluluk, disiplin ve kendini kontrol edebilme gibi diğer becerilerin de ders başarısı üzerindeki olumlu etkisine yönelik pek çok çalışma mevcuttur.

2.Açık fikirli olma: Bu özellik yeni deneyimlere açık olma olarak tanımlanmaktadır. 'Merak', 'yaratıcılık', 'hoşgörü/kültürel esneklik-tolerans' olarak üç alt beceriden oluşmaktadır.

Merak, yeni fikre ilgi duymak ve öğrenme aşkı, yaratıcılık özgün fikirler üretebilmek; hoşgörü/kültürel esneklik ise farklı bakış açılarına, değerlere karşı açık olma durumu olarak ifade edilmektedir. Bu becerilere sahip bireyler, akademik açıdan daha başarılı olmakta, açık fikirli bir bireyin entelektüel merakı da artmaktadır. Bu da üst düzey bilişsel becerilerinin gelişimini olumlu etkilemektedir.

3.Dışa dönük olma: 'Enerjik olma', 'girişkenlik' ve 'sosyallik' olarak üç alt beceriye ayrılmaktadır. Enerjik olma, tüm gün boyunca çeşitli işleri sürdürebilmeye işaret etmektedir. Girişkenlik ise liderlik görevini üstlenebilme ve davranışları etkileyebilme anlamına gelmektedir.

4.İş birliği yapma: İş birliği becerisinde empati, iş birlikçilik/dayanışma ve güven öne çıkmaktadır. Empati, başkalarının mutluluğunu önemseme, iş birlikçilik insanlarla uyumlu yaşayabilme ve güven, diğerlerinin iyi niyete sahip olduğunu varsayma olarak tanımlanmaktadır. OECD, başkaları tarafından kabul edilebilen insanların özellikle görevlerde olumlu sosyal yararlar sağlayarak başarıyı arttırdığını belirtmektedir.

5.Duygu düzenleme: Okulda, iş yerinde ve ailede en çok aranan ve beklenen becerilerin başında gelmektedir. Stres önemli bir sorundur. Bu temel beceri, üç alt beceriye ayrılmaktadır: 'Strese dayanıklılık (yılmazlık)', 'duygu kontrolü' ve 'iyimserlik'. Strese dayanıklılık, kaygıyı yönetmek olarak nitelendirilirken iyimserlik ve duygu kontrolü de sağlıklı ilişkiler kurmak, bilişsel beceriler geliştirmekte etkili olmaktadır. Bu başlıklardaki becerilerin, bireyi gelecek yaşama hazırlama, çok kültürlü bakış açısı geliştirme, kişisel ve toplumsal farkındalık kazandırma açısından katkı sağlaması beklenmektedir.

Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İşbirliği (CASEL), sosyal-duygusal öğrenme ile ilişkili beş temel beceriyi veya alanı özetleyen bir sınıflandırma oluşturmuştur. Bu sınıflandırmaya göre beceriler şu şekildedir:

1. Öz farkındalık: Kişinin hangi özelliklerinin farkında olduğunun ortaya çıkartılması hedeflenir.
2. Öz yönetim: Duygu, düşünce ve davranışlar bağlamında kişinin kendini tanıması ve kendi duygu, düşünce ve davranışını yöntemesi/düzenlemesidir.
3. Sosyal farkındalık: İnsan ilişkileri özelinde çevreye duyulan farkındalığı ifade eder.



4. İlişki becerileri: Sosyal ilişkilerde iletişim, etkin dinleme, problem çözme becerileri vb.
5. Sorumlu karar alabilme: Karar alırken bireyin kendisini ve çevreyi olumlu etkileyecek ve etik kurallara uyan kararlar almasıdır.

Öz farkındalık	Öz yönetim	Sosyal farkındalık	İlişki becerileri	Sorumlu karar alabilme
• "Aynı anda hem kitap okuyup hem de arkadaşımı dinleyemiyorum. İkisini aynı anda yapmaya kalktığımda öfkelendiğimi fark ediyorum. Bu durumu daha çok salonda kardeşim oyun oynarken kitap okumaya çalıştığımda yaşıyorum."	• "Hareketli müzik dinlediğimde çok enerjik hissediyorum. Şu anda odamı toparlamak içinse hiç enerjim yokmuş gibi hissediyorum. Belki biraz hareketli müzik dinleyerek odamı toparlayabilirim."	• "Deniz'in suratı asık, omuzları çökük. Keyfi yerinde değil gibi görünüyor."	• Bireylerin birbirlerini dinlemeleri, • İş birliği yapmaları, • Problemleri etkin dinleme ve ifade etme aracılığıyla çözmeleri, • İhtiyaç duyduğu yardımı dile getirmeleri	• Çeşitli ortamlarda bireysel davranış ve sosyal etkileşimlere dair şefkatli ve yapıcı seçimler yapabilme becerileri • Etik olmayan şekilde davranmaya zorlayan sosyal baskıya karşı direnme

Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme İçin İşbirliği (CASEL), (1994)

CASEL'e göre sosyal duygusal beceriler, gelişim ve eğitim için vazgeçilmez olan sosyal duygusal öğrenme, bütün genç ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmeleri, duygularını yönetmeleri ve bireysel ve topluluğa dair hedeflerini başarmaları, başkalarıyla duygudaşlık kurup bunu göstermeleri, destekleyici ilişkiler kurup devam ettirmeleri ve sağduyulu ve şefkatli karar vermeleri için gerekli bilgi, beceri ve tutumları edinip uyguladıkları süreçtir.

Özetle, okullarda sosyal duygusal öğrenmeyi kullanarak olumlu okul iklimi oluşturmak ve okulun akademik başarısına katkı sağlamak için yapılması önerilen çalışmalara örnek başlıklar:

- Sosyal beceri ve empati becerisini geliştirme
- Duyguların ve duygularının farkına varma
- Duyguları yönetme
- Şiddet içeren ve saldırgan davranışları azaltma
- Merak etmeyi geliştirme
- Sorumluluk alma
- Akran eğitimi
- Girişkenlik eğitimi
- Yaşam becerilerini geliştirme. Okul lideri olarak müdürün model olması, fırsat sunması (kapılar açık olmalı)
- Olumlu okul iklimi sağlanması
- Okul içi etkili ve olumlu iletişim
- Etkileşime dayalı bir okul ortamının oluşturulması

Sosyal Duygusal Gelişim Becerileri: Bireyin sağlıklı bir gelişim sağlamasına yönelik duygusal zekâ, duygu yönetimi/kontrolü, farkındalık, empati, sosyal ilişkileri düzenleme gibi becerileri içermektedir. Empati geliştirmek, sorumluluk duygusu ile kararlar vermek, olumlu ilişkiler kurmak, doğru ve yanlış davranışları ayırt etmek ve zorlayıcı durumlarla etkin biçimde başa çıkabilmektir. Sosyal-duygusal beceri örnekleri şunlardır:

-Birinin üzgün olup olmadığını anlamak ve iyi olup olmadığını sormak



-Kendinizi arkadaşlarınız ve ebeveynlerinizden farklı bir şekilde ifade etmek

-Düşüncelerinizi ve hislerinizi anlamak ve başkalarıyla ilişki kurabilmek

Küçük çocuklar ve aileleri ile çalışan uzmanlar ve öğretmenler, çocuk yetiştirme ve hizmet ettikleri çocukların sağlıklı gelişimini doğrudan destekleme konusunda benzersiz bir fırsata sahiptir. Sağlıklı sosyal-duygusal gelişimin teşvik edilmesi, çocuğu hayata ve okula hazırlar ve gelecekteki gelişimsel ve duygusal sorunların önlenmesine yardımcı olabilir.

Sosyal duygusal beceriler kişinin başka bir kişinin düşünce, duygu veya eylemlerini değerlendirmesinde önemlidir. Örneğin, kişi başkaları tarafından olumlu bir şekilde değerlendirildiğini hissettiğinde ve başkalarına göre kendi statüsünde ve sıralamasında eş zamanlı kazanımlar algıladığında mutlu olur, oysa utanç kişinin başkaları tarafından kötü değerlendirildiğini hissetmesinden ve statü ve bulunduğu yerdeki durumuna yönelik kayıpları algılamasından kaynaklanır. Yaygın olarak incelenen diğer sosyal duygusal gelişim ögeleri arasında hayranlık, utanç, suçluluk ve kıskançlık bulunmaktadır.

Sosyal ve duygusal gelişim araştırmaları, belirli bir özelliğin - minnettarlığın - insanların destekleyici ilişkiler kurmasına, sürdürmesine ve güçlendirmesine yardımcı olmakla kalmayıp aynı zamanda insanların şefkatli bir topluluğa bağlı hissetmelerine de yardımcı olur.

5. BENLİK SAYGISI VE BİREYSEL FARKLILIKLAR

Sizi, diğerlerinden ayıran özellikleriniz nelerdir?

Bu ayırt edici nitelikler, kendi benlik tanımlarının içinde yer alır.

"Kendine Değer Verme "

İnsanlar birbirlerinden,

- Yetenekleri, zekâları, ilgi alanları
- Zihinsel özellikleri
- Sosyo-ekonomik düzeyleri
- Bilgi düzeyleri
- Zayıf ve güçlü yanları
- Tavır ve değer yargıları
- Öğrenme biçimleri
- Motivasyonları
- Bakış açıları gibi birçok yönden bireysel farklılık gösterebilirler.

Bireysel farklılıkların nedenleri:

- Büyüme ve gelişmenin etkenleri aklımıza hemen kalıtım ve çevreyi getirir.
- **Kalıtım:** Bireye anne ve babadan genetik yollarla (genotip) geçen özel yetenek ve özelliklerdir**. Cinsiyet, göz rengi, zekâ kapasitesi, fiziksel özellikler, bazı kişilik özellikleridir.**
- **Çevre:** Döllenmeden itibaren, insanın içinde yaşadığı ve etkilendiği tüm dış uyarıcılara çevre etkeni denir. Çevre doğum öncesi, esnası ve sonrası tüm durumları kapsar. **Fiziksel görünüm özellikleri, zekânın kullanım oranı, dil gelişimi, yetişme tarzı, eğitim düzeyi, alışkanlıklar, tavırlar ve sosyal davranışlar, bazı kişilik ve karakter özellikleridir**.

Çocukların Tanınması Gereken Farklı Yönleri: Zekâ ve yetenekler, ilgiler, gereksinimler, benlik kavramı, öğrenme stilleri.

Eğitimde Bireysel Farklılıklar: İnsanlar arasında farklılıklar olduğu kadar, benzerlikler ve ortak yönler de çoktur. Eğitim, bireyler arasındaki farklılıklara duyarlı olabildiği ölçüde başarılı olabilir.

Eğitimde benzerliklere odaklanmak ekonomiktir, kolaylıktır, farklara odaklanmak ise zor ve pahalıdır fakat insan doğasının zenginliklerine ancak bu yolla erişilebilir ve toplumda çeşitlilik bu yolla sağlanabilir.



Bireysel Farklılıklara Saygı Duyma

Çocuğun farklılıklarının fark edilip, kabul edilip geliştirilmesi onun **ruhsal gelişimini, benlik algısını** da önemli ölçüde etkilemektedir. *Kendisi ile ilgili olumlu duygulara sahip bir çocuğun* yaşamını zenginleştirmesi ve düzenlemesi kuşkusuz daha kolay olacaktır. Ayrıca farklılıklara saygı duyma hem sosyal ortama hem de kişisel zenginliğine olumlu katkılar sağlamaktadır. Kendisinden farklı yeteneği, kültürü, dili, dini, ırkı olan bireylerin bir arada yaşama becerisi, **çağımız insanlarının kazanması gereken önemli becerilerden** biridir.

Bireyin kendisini tanıması

Benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine dair algılayabildiği tarafını; kişinin bilinçli bir biçimde kabiliyetleri, sınırları, gayeleri, değer yargıları, kimliği, fiziksel görünüşü gibi kendi var oluşu olarak nitelendirebildikleri hakkındaki görüşlerinin, tutumlarının ve inançlarının hepsini içermektedir. Yani kişinin kendisini tanıma ve değerlendirme tarzıdır.

Benlik: Bireyin genel benlik kavramı ile daha spesifik (sosyal ya da akademik vb.) benlik kavramı farklılaşabilir. Benlik kavramına ilişkin bu düşünceler ergenlikte **farklılaşır, soyutlaşır ve daha karmaşık** hâle gelir. Bireyin kendisiyle ilgili görüş ve algı biçimi olan benlik, doğumdan itibaren gelişmeye başlar. Burada temel faktör bireyin kendisi ve çevresiyle kurduğu etkileşimdir. Kişiliğin öznel yanı olan benlik, bireyin kendi kişiliğine ait sahip olduğu fikir, kendini değerlendirme şekli, yani kendisini nasıl tanıdığı, nasıl gördüğüdür. Benlik saygısı ise bireyin kendisini beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir. Kişi kendini objektif olarak değerlendirebilmeli, kendisini olduğundan değersiz ya da en değerli, en mükemmel, en üstün görmeden, olumlu düşüncelerle kendini olduğu gibi kabullenebilmeli, kendini sevmeli, özüne güvenmelidir. Değerlilik, yeterlilik, yapabiliyor olma duyguları benlik saygısının temel ögeleridir. Yetişkinlikte genellikle olumlu bir benlik algısına ulaşılır ancak gelişimin hızla ilerlediği yıllarda ebeveynler, geniş aile, akranlar ve öğretmenler tarafından çocuğun benliğine dair yerleşen algılar, çocuğa örtük şekilde aktarılır ve çocuklar aldıkları bu örtük mesajlarla da benlik saygılarını örerler.

Gerçek ve İdeal Benlik

Bireyin kendisiyle ilgili algıları ve başkalarının birey hakkındaki yargıları **gerçek benlik** kavramını oluştururken sahip olmayı istediği ve amaçladığı özellikler ise **ideal benliği** oluşturmaktadır. Birey, kendini **tutarlı davranıyor olarak algıladığında** yeterlilik, güven ve değerli olma duygularını yaşar. Kendisinin tanımladığı normlardan **farklı davranan birey ise** tehdit, yetersizlik, güvensizlik ve değersizlik duygularını yaşar; başka seçenekleri algılayamadığında ise kendini bu tehdit ve tutarsızlığa karşı korumak için savunma mekanizmalarına başvurmaktadır.

Benlik saygısı ise bireyin kendisini beğenilmeye ve sevilmeye değer görmesidir. Çocuklar ilkokul yıllarında Erikson'un da vurguladığı gibi başarı, girişkenlik gibi ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. Bu da bizi çocukların benlik saygısının sadece akademik başarı ile oluştuğu yanılgısına götürebilir. Benlik saygısı yalnızca akademik başarı ile ilişkili değildir. Eğitim ve öğretimin temel amaçlarından biri çocuğun yapabildikleri ve geliştirmesi gereken yönleri ile kendini tanıması ve kendini sevilmeye değer görmesini sağlamak olmalıdır. Bu nedenle öğretmen etkili geri bildirim, tanımlayıcı övgüler, **aynalama** gibi yöntemler kullanarak çocuğun yetkinliklerini vurgulamalı, geliştirmesi gereken yönlerine dikkat çekmelidir. Bu yolla çocuk kendini eksiklikleri ile değil yapabildikleri ile tanımlamaya daha yatkın hâle gelir, geliştirmesi gereken yönleri fark eder. Benlik kavramının **beğenilip beğenilmemesi** benlik saygısı kavramını doğurur. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumu olup kendini değerli bulup bulmadığı ya da ne derece değerli bulduğunu ifade eden bir kavramdır.

Benlik saygısı öğrenilip içselleştirilen bir süreçtir. Çocuğun; arkadaşlar ve öğretmenleriyle olan ilişkileri, onlardan aldığı tepkilerle gelişen ve değişen bir süreçtir.



Pek çok yaşantıda olduğu gibi çocuğun benlik saygısı gelişiminde de koruyucu ve risk faktörleri etkilidir.

Düşük Benlik Saygısı

Düşük benlik saygısı olan bir bireyler:

- Yüksek düzeyde kaygılı
- Psikosomatik ve depresyon belirtileri gösteren
- Kendine güveni zayıf
- Diğerlerine bağımlı, utangaç
- Araştırmacı olmayan
- Daha az yaratıcı ve daha otoriter kişilerdir.

Ayrıca, benlik saygısının düşük olması, kişinin kendi durumunu gerçekçi algılamasını ve değiştirilmesi gereken şeyleri değiştirmek için harekete geçme yeteneğini olumsuz etkiler.

Yüksek Benlik Saygısı

Benlik saygısı yüksek olanlar, düşük olanlara göre:

- Kendilerinden daha hoşnutturlar.
- Güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu özelliklerine odaklanırlar.
- Kendine güven, iyimserlik, başarma isteğine sahiptirler.
- Zorluklardan yılmama gibi olumlu nitelikleri vardır.

Ayrıca yüksek benlik saygısı,

- Okullarda akademik başarı ile,
- İçsel kontrol, yüksek ailevi kabul,
- Olumlu kendini çekici bulma duygusu ile ilişkili bulunmuştur.

Olumlu benlik saygısı kişinin tümüyle birey olarak kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesi olarak tanımlanır. Yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişi, kendini olumlu olarak değerlendirir ve güçlü yönleri hakkında kendini iyi hisseder. Kendine güvenen kişi, zayıf olduğu yönlerde kendini geliştirmeye çalışır.

Benlik saygısı gelişiminde anne babanın sağ olup olmamaları, üvey anne ya da üvey baba ile büyüme, aile yapısı, ailedeki kardeş sayısı, kaçıncı çocuk olunduğu, ailenin ekonomik durumu, anne babanın eğitim düzeyleri ve meslekleri yanı sıra sosyal, çevresel ve kültürel faktörler ile fiziksel görünüşün de rolleri vardır. Çocuğa aşırı eleştirel yaklaşan ailelerde, cinsel ve fiziksel tacize uğrayan çocuklarda, alkolizm ve madde kullanımı olan veya aşırı koruyucu ya da aşırı hoşgörülü davranılan ailelerde düşük benlik saygısı gelişme olasılığı yüksektir. Böyle durumlarda okul, öğretmen, akranlar çocukların benlik saygısının desteklenmesinde koruyucu bir rol üstlenirler. Etkili bir öğrenme ortamı, sosyal duygusal gelişim ve öğrenme fırsatları, koruyucu müdahaleler, sosyal beceri öğretimi gibi fırsatlar çocuğun düşük benlik saygısını geliştirmek için destekleyicidir. →

Çocuklarda benlik saygısını geliştirecek öneriler:

- Duygularını doğrulamak, duygu odaklı iletişim kurmak
- Kendini başkasının gözünden görmesine fırsat vermek
- Başarılı olduğu alanlarda kendini denemesi için daha çok fırsat tanımak
- Sorunları onun yerine çözmemek
- Gruba ve bireye yeteri kadar ve dengeli şekilde dönüt vermek
- İfade şansı tanımak
- Öğretmenin kendisine dair algısının olumlu olması, çocuğa bakış açısının çocukların yapabildikleri üzerinden bir başka deyişle çocuk merkezli olmasıdır.

Özetle;

BENLİK NEDİR? BENLİK FARKINDALIĞI NEDİR?

- Ben neyim? Kendinizi nasıl tanıyorsunuz? Çirkin, güzel, akıllı, akılsız, yakışıklı, çekici, yetenekli, sıkıcı, konuşkan gibi.



- Amaç ve hedefiniz nedir? Kendinize ne değer biçiyor, kendinizi nasıl görmek istiyorsunuz? Toplumsal statü, rol ve saygınlığınızı nasıl görüyorsunuz?
- Ne yapabilirim? Neleri iyi yaparsınız? Yüzmede iyiyim, insanlar benimle iyi vakit geçirir, sorunlara pratik çözümler üretirim, çok kitap okurum, çok çalışırım, iyi otomobil kullanırım vs.
- Değer yargılarınız, inançlarınız, doğru ve yanlışlarınız nelerdir?

6. EMPATİ

Başkasının ayakkabılarını giyerek onun gibi bakabilmek…

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru anlamaktır.

Empati; bilişsel empati, duygusal empati ve empatik ilgi olmak üzere üç şekilde sınıflandırılmaktadır.

Bilişsel empati, bir kişinin nasıl düşündüğünü anlayabilme olarak tanımlanabilir. Örneğin bir arkadaşınızın, kardeşinin kendisine sormadan gardırobundan tişörtünü almasına neden kızdığını anlayabilirsiniz.

Duygusal empati ise arkadaşınızın bu durum karşısında nasıl hissettiğini anlamanızı sağlar.

Empatik ilgi bu hissi sadece anlamanın ötesinde, aynı hisleri deneyimleyebilmenizi ve arkadaşınızın yardım istemesi durumunda elinizden geleni yapmak için hazır olmanızı sağlar. Empatik iletişimin yedi aşamada gerçekleştiği ifade edilmektedir (Synder, 2005):

- Tanımak: Empati kurulan kişinin içsel durumunu, duygularını ve düşüncelerini tanımak ya da tanımlamak empatiyle olanaklıdır. Tanımanın temelinde diğer kişinin gereksinimlerinin ve içinde bulunduğu durumun algılanması bulunmaktadır.
- Sözsüz iletişim unsurlarını gözlemlemek: Diğer kişinin beden duruşuna, yüz ifadelerine, ses tonu ve kullandığı sözcüklere dikkat ederek bu ifadelere anlam verebilmek gerekmektedir. Empati sözsüz olarak doğrudan ve sıcak bir göz temasının kurulması, öne doğru eğilme, kişiye yaklaşma, açık bir beden duruşu, sözel olmayan tüm ifadelerini yakalayarak uyum sağlamayı gerektirir. Sözsüz unsurların anlaşılması, empati kurulan kişinin gizli ya da örtülü olan duygu ve düşüncelerinin ortaya çıkarılmasını da içermektedir.
- Duygulara yaklaşmak: Diğer kişinin duygularının ne olduğunu uygun ve doğru bir şekilde tanımlamak ve duygularını açıklamasına yönelik bir yaklaşımda bulunmak gerekmektedir.
- Sezgileri ve tahminleri yansıtmak: Diğer kişiyle iletişim kurulduğu sırada, içinde bulunduğu psikolojik durum ve duygular hakkındaki sezgileri ve tahminleri ileterek doğru olup olmadığını değerlendirmek gerekmektedir.
- Psikolojik durumu hayal etmek: Empati kuran kişinin diğer kişinin içinde bulunduğu psikolojik durumu hakkında hayal gücünü kullanarak hissetmesi gerekmektedir.
- Rolüne girmek: Empati kuran kişi, diğer kişinin rolüne girerek hissettiklerini ve düşüncelerini o rol içerisinde iken nasıl olabileceği hakkında bir öngörüde bulunması gerekmektedir.
- Duygu ve düşünceleri ifade etmek: Empati kuran kişi sözlü ve sözsüz ifadelerle diğer kişide "Anlaşıldım." duygusunu yaratmalıdır.

Özetle, damdan düşenin hâlinden damdan düşenin anlaması gerekmemektedir. Damdan düşen ne hissediyor, bunu bilmek empati kurmak için yeterli bir beceridir.

ONLAR- BEN -SEN: Sen basamağında empatik tepki veren kişi gerçek anlamda empati kurmaktadır. Dökmen (1998) bu üç temel empati basamağını kapsayacak şekilde on alt empati basamağı oluşturmuştur. Bu basamaklar sırasıyla en niteliksiz empatik basamaktan en nitelikli empati basamağına kadar uzanır: 1. Senin sorunun karşısında başkaları ne düşünür? Ne hisseder? Bu basamakta empati kurmaya çalışan kişi, birtakım genellemeler yapar. Sorununu



anlatan kişiyi genelde toplumun değer yargıları açısından eleştirir. 2. Eleştiri getirme: Dinleyen kişi sorununu anlatan kişiyi kendi görüşleri açısından eleştirir, yargılar. 3. Akıl verme çabası: Karşıdakine akıl verir. Ona ne yapması gerektiğini söyler. 4. Teşhis koyma: Kendisine anlatılan sorun ya da sorununu anlatan kişiye teşhis koyar. "Bu durumun nedeni toplumsal baskılar ya da sen bunu kendine fazla dert ediyorsun." der. 5. Kişinin aynı sorunu kendisinin de yaşadığını ifade etmesi: Kendisine anlatılan sorunun benzerinin kendisinde de bulunduğunu söyler. "Aynı dert benim de başımda." der ve kendi derdini anlatmaya başlar. 6. Kişinin kendi duygularını ifade etmesi: Dinlediği sorun karşısında kişi, kendi duygularını sözle ya da davranışla ifade eder. Örneğin "Üzüldüm." ya da "Sevindim." der. 7. Desteklemek: Karşısındaki kişinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını, onu desteklediğini belirtir. 8. Soruna eğilebilmek: Kendisine anlatılan soruna eğilir, sorunu irdeler, soruna ilişkin sorular sorar. 9. Tekrar etme: Kendisine iletilen mesajı (sorunu), gerektiğinde mesaj sahibinin kullandığı bazı sözcüklere de yer vererek özetler. Yani dinlediği mesajı kaynağına yansıtmış olur. Bu arada dinlediği kişinin yüzeysel duygularını da yakalayarak yansıttığı bu mesaja ekler. 10. Derin duyguları anlayabilmek: Bu basamakta empati kuran kişi, kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği tüm duygularını, ona eşlik eden düşüncelerini fark eder ve bu durumu ona ifade eder.

1. basamak onlar basamağına aittir. Yani diğer kişiyle kurulan iletişimde toplum ne düşünür ve hisseder kaygısı ağır basmaktadır ve diğer kişiye o şekilde yaklaşılmaktadır.

2.3.4.5.6. basamaklar ben basamağına aittir. Bu şekilde diğer kişiyle iletişim kuran kişi diğer kişiyi anlamak yerine kendi düşüncelerini diğer kişiye aktarmaya çalışır. Bir şekilde kendisini ifade etmiş olur. 7.8.9.10. basamaklar ise sen basamağına aittir. Bu düzeyde diğer kişiye karşı geliştirilen iletişimde temel amaç diğer kişiyi anlamaya çalışmak yatar. Bu şekilde iletişimin tarafları arasında bir yakınlık gelişmesi söz konusu olur. Bu bağlamda, gerçek anlamda empati yalnızca son dört basamakta yani sen basamağına ilişkin olarak ortaya çıkar. Son dört basamaktan önceki basamaklar gerçek empati kurmaya giden basamaklar olarak düşünülebilir.

ÖRNEK DURUM: "Kendimi çok başarısız hissediyorum bu yüzden hiç arkadaşım yok."

-Başarına odaklanman çok yanlış olur. (2.düzey)

-Hiç arkadaşın yok, kendini başarısız hissediyorsun, o yüzden üzgünsün. (Üst düzey 9. ya da 10. düzey)

7. SOSYAL YAŞAM, İLİŞKİLER VE BECERİLER

Başkalarıyla bağlantı kurmak için sosyal-duygusal beceriler çok önemlidir. Bu beceriler; duygularımızı yönetmemize, sağlıklı ilişkiler kurmamıza ve empati kurmamıza yardımcı olur. Çocuklarda sosyal-duygusal gelişimin temelde beş boyutu tanımlanmıştır:

(1) sosyal yeterlilik
(2) bağlanma (duygusal gelişimin önemi)
(3) duygusal yeterlilik
(4) kendi kendine algılanan yeterlilik (kişisel yetkinlik)
(5) mizaç / kişilik

Bu boyutlara yönelik geliştirilmesi gereken beceriler, bireyin yaşamına hem akademik hem de sosyal ve duygusal anlamda katkı sağlayacaktır.

Sosyal duygusal gelişim, belirli bir gelişim alanını temsil eder. Bireylerin duyguları anlama, deneyimleme, ifade etme ve yönetme ve başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirme kapasitesini kazandıkları aşamalı, bütünleştirici bir süreçtir.

İlişkilerin insanlarla etkileşimden oluştuğu, her birimizin kendi ilişki ağı bulunduğu ve her birinin yaşamımızdaki rolünün farklı olduğu açıklanır. Bu rol ve ilişkilerin zaman içerisinde değişebileceği ifade edilir. İyi bir ilişkiye sahip olmanın ve aidiyet duygusunun kendimizi değerli hissettirdiği için önemli olduğu vurgulanır. Bir ilişki kurmada önemli olan bazı sosyal becerilerden birinin, sohbete başlama ve katılma, diğerinin ise dinleme becerileri olduğu açıklanır. Etkili iletişim becerileri üzerinde durulur.



Sosyal beceri, sosyal kuralların ve ilişkilerin yaratıldığı, iletildiği ve sözlü ve sözsüz yollarla değiştirildiği başkalarıyla etkileşimi ve iletişimi kolaylaştıran bir yeterliliktir. Bu becerileri öğrenme sürecine sosyalleşme denir. Bu tür becerilerin eksikliği sosyal beceri eksiliğine neden olabilir.

Kişiler arası beceriler, başkalarıyla etkili bir şekilde etkileşim kurmak için kullanılan eylemlerdir. Kişiler arası beceriler; boyun eğme, sevgiye karşı nefret, yakınlığa karşı saldırganlık ve kontrole karşı özerklik kategorileriyle ilgilidir (Leary, 1957). Olumlu kişiler arası beceriler arasında, diğerlerinin yanı sıra ikna, aktif dinleme, anlaşma ve yönetebilme yer alır. Sosyal işlevsellik ile ilgili araştırmalara odaklanan akademik bir disiplin olan sosyal psikoloji; tutum, düşünce ve davranıştaki toplumsal temelli değişiklikler yoluyla kişiler arası becerilerin nasıl öğrenildiğini inceler.

Başlarken. Çocuklara şu soruyu sorun:

Şimdi, size dostça davranan biriyle tanıştığınızı düşünün. Nasıl hissederdiniz?

Şimdi, dostça olmayan bir biçimde davranan bir insanla tanıştığınızı düşünün. Nasıl hissederdiniz?

Sosyal becerilerde,

Kendimizi tanıtma biçimimiz kendimizi nasıl hissettiğimizi etkileyebilir. Bu durum aynı zamanda diğer insanların bize tepki verme şeklini de etkiler.

Kendimizi dostça tanıtırsak ……………………

Bu durum kendimizi iyi hissetmemizi sağlayabilir.

Çevremizdeki diğer insanların daha rahat hissetmesini sağlayabilir.

Diğer insanların bizimle daha çok vakit geçirebilmesini sağlayabilir.

Negatif Durumları Gösteren Davranışlar

- Biriyle konuşurken aşağı bakmak
- Özensiz olmak, oturmamak ya da dik durmamak
- Üzgün veya huysuz bir yüz ifadesi sergilemek
- Çok yumuşak ve kısık bir ses kullanarak zor duyulmasını sağlamak
- Sesimin üzgün, huysuz veya ağlayan tonda çıkmasını sağlamak
- Kendim hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bunu yapamam!")
- Diğer insanlar hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Patavatsız!” demek)
- Faaliyetlerim hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bunu yapmaktan nefret ediyorum.")
- Gelecek hakkında olumsuz şeyler söylemek (Örneğin, "Bu konuda hiçbir zaman iyi olamayacağım.").

Pozitif Durumları Gösteren Davranışlar

- Biriyle konuşurken göz teması kurmak
- Oturmak ya da dik durmak
- Gülümsemek
- İnsanların beni duyabileceği kadar yüksek sesle net bir konuşma yapmak
- Sesimin mutlu ve kendinden emin olmasını sağlamak
- Kendim ve faaliyetlerim hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Dans etmeyi seviyorum.")
- Diğer insanlar hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, "Öğretmenim güzel.")
- Gelecek hakkında olumlu şeyler söylemek (Örneğin, “Gelecek haftaki seyahatin eğlenceli olacağını düşünüyorum.”).

Özetle geliştirilmesi gereken sosyal beceriler:

- Paylaşım
- İş birliği



- Dinleme
- Yönergeyi takip etme
- Kişisel alana saygı
- Göz teması kurmak
- Görgü kurallarını kullanma (Teşekkür ederim, vs.)

8. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE OKUL

Sosyal- duygusal becerilerin geliştirilmesinde okul önemli bir role sahiptir. Okul öncesi dönemde takdir ve minnettar bir bakış açısı geliştirmenin yetişkinliğe kadar kalıcı faydaları vardır. Olumlu ve kaliteli sosyal ve duygusal programların uygulandığı okullardaki genç ergenler (11-13 yaş) daha mutlu, daha iyimser, daha iyi sosyal desteğe sahip ve okullarından, ailelerinden, toplumlarından, arkadaşlarından ve kendilerinden daha memnunlardır. Dahası, bu gençler (14-19 yaş arası) hayatlarından daha memnun olur ve içinde bulundukları toplumu iyileştirmek için güçlerini olumlu yönde kullanırlar. Ayrıca okul ödevleriyle/hobileriyle daha fazla ilgilenirler ve ders başarıları daha yüksektir. Öte yandan daha az kıskanç, depresif ve materyalistlerdir. Sosyal-duygusal gelişim, çocukların ve ergenlerin sosyal ve duygusal gelişiminin çeşitli boyutlarını gerektirir ve araştırmacılar tarafından insani gelişme ve büyümenin merkezinde olduğu kabul edilmektedir (Örneğin, Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme İçin İşbirliği [CASEL] 2013). Sosyal duygusal gelişimin önemi, bireyin yaşamında diğer gelişim alanlarına sunduğu katkı açısından önemliyken bireyin yaşamına, çevresine ve geleceğine katkı sunmaktadır. Örneğin, duygusunu kontrol edemeyen bir bireyin matematik dersine katılma becerisi iyi olabilir mi? Ya da merak duygusu olmayan bir öğrenci, Anadolu Uygarlıkları'nın yaşam tarzlarını öğrendiğini mi yoksa ezberlediğini mi düşünürüz? Bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki sosyal-duygusal gelişimin, yaşam boyunca iyi bir zihinsel sağlık ve esenlik için temel oluşturduğu düşünülmektedir. Öz düzenleme, motivasyon ve kişiler arası beceriler gibi sosyal-duygusal özellikler, okulda ve iş yerindeki başarıda büyük rol oynar.

Sosyal duygusal beceriler, bireyin sağlıklı bir gelişim sağlaması için duygusal zekâ, duygu yönetimi/kontrolü, farkındalık, empati, sosyal ilişkileri düzenlemesi gibi becerileri içermektedir.

Bütün okul yaklaşımını benimsemek önemlidir. Çocukların sosyal duygusal iyi oluşunu sağlama ve sürdürmeye yönelik bütün okul yaklaşımı; okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve diğer personelin, ebeveynlerin, bakıcıların, öğrencilerin ve daha geniş toplumun okul kültürüne abone olması ve olumlu okul iklimini desteklemek için birlikte çalışması anlamına gelir.

1. Tüm paydaşların katılımı
2. Kararlı liderlik
3. Olumlu ilişkiler
4. Sosyal duygusal öğrenme ve akademik birliktelik

Sosyal duygusal beceriler öğrenmeyi ve akademik becerileri nasıl etkiliyor?

Sosyal- duygusal becerilerin geliştirilmesinde okul önemli bir role sahiptir. Olumlu ve kaliteli sosyal ve duygusal programların uygulandığı okullardaki genç ergenler (11-13 yaş) daha mutlu, daha iyimser, daha iyi sosyal desteğe sahip ve okullarından, ailelerinden, toplumlarından, arkadaşlarından ve kendilerinden daha memnunlardır.

Sosyal Duygusal Öğrenmenin İşlevi

Sosyal duygusal öğrenmenin ne işe yarayacağını 3 temel özellikle açıklamak mümkündür:

• Öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerinde, tutumlarında, ilişkilerinde, akademik performansında ve sınıf ve okul iklimi algılarında iyileşme

• Öğrencilerin kaygısında, davranış problemlerinde ve madde kullanımında azalma

• Öğrencilerin becerilerinde, tutumlarında, toplum yanlısı davranışlarında ve akademik performansında uzun vadeli gelişmeler

Birçok bilimsel araştırma; sosyal-duygusal öğrenme, bilişsel gelişim ve iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösterir. Uluslararası alanda son 10 yılda yapılan akademik



araştırmalar, yüksek kaliteli sosyal ve duygusal programların saldırganlığı önemli ölçüde azalttığını ve saldırıyı alan çocuklar arasında sosyal ve duygusal anlayışı artırdığını göstermektedir. Bu tür okul programlarına katılan çocukların bu tür programlara katılmayan çocuklara kıyasla daha nazik, daha iş birlikçi, diğerlerini kapsayıcı, daha az saldırgan ve başkalarına zorbalık yapma olasılığı daha düşüktür. Bu olumlu etkiler yıllarca sürer.

Sosyal ve duygusal güçlerin erken gelişimi, anlamlı bir gelecek ve üretken bir toplum için açık bir değere sahiptir. Okullar ve ebeveynler, küçük çocukları daha iyi bir dünyaya katkıda bulunacak ahlaki ve iyi uyum sağlamış yetişkinler hline getirmek için bir ortaklık içindedir.

Sosyal ve duygusal öğrenme (SDÖ), eğitim ve insan gelişiminin ayrılmaz bir parçasıdır. SDÖ, tüm gençlerin ve yetişkinlerin sağlıklı kimlikler geliştirmek, duyguları yönetmek ve kişisel ve kolektif hedeflere ulaşmak, başkaları için empati kurmak ve göstermek, destekleyici ilişkiler kurmak ve sürdürmek için bilgi, beceri ve tutumları edindikleri ve uyguladıkları süreçtir. Sosyal duygusal öğrenme, bireylerin duyguların farkına varması, hedef belirleme, empati kurmak, sorumlu kararlar almak için gerekli becerilere sahip olmak ve bunları uygulamayı kapsamaktadır.

9. AKRAN İLETİŞİMİ, AKRAN ÖĞRETİMİ VE AKRAN ZORBALIĞI

“Başkaları aracılığıyla kendimiz oluruz” (Lev Vygotsky)

Yaşam Boyu Gelişim Perspektifinden Akran İlişkileri

“Akran” konusuna gelişimsel bakış açısıyla bakılacak olduğunda, öncelikle bu sözcüğün hangi gelişim dönemini çağrıştırdığı konusu akla gelmektedir. Bu konuda akla belirli bir yaşam dönemi geliyor olsa da akran ilişkileri yaşam boyu gelişim perspektifi ile ele alınmalıdır.

Erken Çocukluk Döneminde Akran İlişkileri

- Erken çocukluk döneminde akran ilişkilerinden çok aile ilişkilerine odaklanılmaktadır.
- Yapılan araştırmalar erken çocukluk döneminde akran ilişkilerinin şekillenmeye başladığını göstermektedir
- Boylamsal araştırmalar erken çocuk dönemindeki akran ilişkilerinin orta çocukluk ve ergenlik dönemindeki uyumu etkilediğini göstermektedir.
- Akran ilişkilerinde önemli olan ve erken çocukluk döneminden itibaren gözlemlenebilecek bazı beceriler şunlardır:
  - Ortak dikkati yönetmek
  - Duygu düzenleme
  - Dürtülerin engellenmesi
  - Taklit etmek
  - Temel düzeyde sebep sonuç ilişkisi kurmak
  - Dil yeterliliği

Orta Çocukluk Döneminde Akran İlişkileri

- Dil becerisi, zihin kuramı, öz kontrol gibi beceriler erken çocukluk dönemine göre gelişmiştir.
- Bu nedenle daha karmaşık arkadaşlık ilişkileri ve grup ilişkileri kurulmaya başlanır.
- Çocuk başarıya karşı küçük görülme (aşağılık) dönemindedir. Arkadaşları onun için bir referans noktasıdır.
- Akranlar başarı ya da başarısızlık duygusuna sebep olabilir.
- Akran öğrenmesi için uygun bir dönemdir.

Ergenlik Döneminde Akran İlişkileri

- Ergen, sosyalleşmesini henüz tamamlamamış bir bireydir. Ergen, çocuk değildir ama henüz olgun ya da yetişkin bir birey de değildir. Bu bakımdan ergen, çocukluk ve olgunluk arasında geçiş yaşamakta olan kişi olarak kabul edilir.
- Ergenlik dönemindeki ergenler bir taraftan kendilerini yetişkin sayarak tutum ve davranışlarını çevrelerindeki büyüklere göre ayarlarken diğer taraftan çocukluklarına devam ederler (Öztürk 2007).



Sosyalleşme ve Ergenlik:

- Ergen, bu dönemde hızlı bir sosyalleşme süreci içerisindedir.
- Ergen, toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar.
- Toplumsal uyum, geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Bu uyum ergenlik dönemindeki deneyimlerle kazanılmaktadır.
- Sosyalleşme; ergenin duygu, düşünce, tutum, davranış, eylem, amaç ve beklentileri ergenin temel kişilik yapısına, ergenlik dönemine özgü psiko-sosyal özelliklerine, ergenin yaşadığı çevrenin sosyal, kültürel, ekonomik özelliklerine bağlıdır.
- Sosyalleşme süreci içerisinde olan ergenlerde, her ne kadar geleneksel değerlere bağlı olsalar da **modernleşmenin** etkisiyle sahip oldukları birtakım kültürel ögelerde değişiklikler gözlenmektedir. Örneğin ergen, sosyalleşmenin bir aracı olan **kitle iletişim araçları aracılığı ile** yurt dışında olup bitenleri, günlük hayatını ilgilendiren durumları rahatlıkla takip edebilmektedir (Avcı 2006; Öztürk 2007).
- **Aile, okul, toplumsal gruplar ve kitle iletişim araçları** sosyalleşmeyi etkileyen önemli etmenlerdendir.
- Akran grupları ergenlikten daha önce ortaya çıkmakta fakat **ergenlik yılları boyunca anlamı ve yapısı** değişmektedir.
- Ergenlik boyunca bireylerin **akranlarıyla birlikte geçirdikleri sürede** ve yetişkinlere karşı akranlarının eşliğinde geçirdikleri sürede **keskin bir artış** vardır.
- Ergenlik boyunca akran grupları, çocukluk dönemlerine göre **yetişkin denetimi olmaksızın** daha çok işlevde bulunurlar.
- Ergenlik boyunca artan bir biçimde etkileşimde bulunulan akranlar, **karşı cinsiyetten arkadaşlardır.**
- Ergenlik **daha büyük akran topluluklarının ya da geniş arkadaş gruplarının** ortaya çıkışıyla belirlenir.
- Genel olarak modern toplumda bütün bireylerin aynı norm dizilerini(evrensel normlar) öğrenmeleri beklenmektedir.
- Aile daha az önemli bir siyasi ve ekonomik bir güç hâline geldikçe, evrensel normlar ön plana çıkmıştır. Bu, ergenlerin yetişkinliğe hazırlanma şekillerinde bir değişiklik getirmiştir.

Ekran mı, Akran mı?

Ekran başında geçirilen zaman etkinliklerinin mevcudiyeti ve çekiciliği, bu seçeneklerin sunduğu fırsatlar konusunda heyecan duymanın yanı sıra, bunların sağlık ve gelişim için önemli olan diğer etkinliklerin yerini alıp almadığı konusunda endişelere yol açmıştır. Ekran zamanı aile ve arkadaşlarla olan **ilişkilerin kalitesini** nasıl etkilemektedir?

Ergenlik Dönemi Sonrası Akran İlişkileri

- **Yetişkinlik Dönemi:** Yakınlığa karşı yalıtılmışlık
- **Yaşlılık Dönemi**

Akran Öğretimi

"Öğretirken, daha çok öğreniriz" (Seneca)

Akran Öğretimi Nedir?

- Bir başka bir öğrenciye, birincisinin uzman ve ikincisinin acemi olduğu bir konuda bilgi vermesidir.
- Belirli becerileri edinmiş olan bir öğrencinin, sınıf arkadaşlarına bilgi ve beceri edinmeleri konusunda yardım ettiği bir stratejidir.
- Aynı ya da farklı yaş grubundaki öğrenciler arasında olabilir.
- Akademik performans düzeyi yüksek olan öğrenci öğretici, akademik performans düzeyi düşük olan öğrenci öğrenen olarak görev almaktadır.

Akran Öğretiminin Başlıca Faydaları



- Öğrenciler için bireyselleştirilmiş öğrenme sağlar.
- Öğrenciler arasında doğrudan etkileşim, aktif öğrenme sağlar.
- Akran öğreticiler için kendi öğrenmelerini pekiştirme fırsatı verir.
- Akranla iletişim kurmak rahat ve açık hissetmeye olanak sağlar.
- Akran öğretimi mali açıdan verimli bir alternatiftir.
- Öğretmenlerin bir sonraki derse odaklanmak için daha fazla zamanları olur.

Akran Öğretimine İlişkin 10 İpucu

1. Eğitmenlerinizin eğitimli olduğundan emin olun.
2. Bir ödül sistemi kullanın.
3. Gizliliği, olumlu pekiştirmeyi ve yeterli yanıt süresini vurgulayın
4. Öğrenme alıştırmasını ve buna uygun aracı seçin.
5. Grup stratejilerini kullanın
6. Rol oynama ve modellemeyi kullanın.
7. Aktif öğrenmenin önemini vurgulayın.
8. Öğretim iskelesini öğretin.
9. Yönergeli ve yönergesiz öğretimi açıklayın.
10. Nasıl geri bildirimde bulunacağınızı açıklayın.

Ebeveynlerin Akran İlişkilerine Etkisi

Doğrudan

- Çocukların akranları ile etkileşimlerinde gerekli becerileri ebeveynlerin desteği ile gelişir.
- Çatışma çözümü gibi pek çok beceri günlük pratiklerde öğrenilir.

Dolaylı

- Çocuğun ebeveyni ile olan ilişkisi dünyaya bakış açısını, insanlara güvenip güvenmeyeceğini etkiler (Bağlanma).

Araştırmalardan Örnek: van Dijk, A., Poorthuis, A. M., Thomaes, S., & de Castro, B. O. (2018). Does Parent–Child Discussion of Peer Provocations Reduce Young Children's Hostile Attributional Bias?. *Child Development, 89*(5), 1908-1920.

Akran İlişkileri ile İlgili Değişkenler

a. Kişisel Faktörler

- Beceri ve güçler
- Duygu ve iyi oluş
- Kimlik
- Davranış ve sağlık

b. Çevresel Faktörler

- Aile (*Aile bireyleri arasındaki ilişki, ebeveynle ilgili faktörler*)
- Akran grubu (*Akran grubu ile olan deneyimler*)
- Okul (*Bireysel okul ile ilgili faktörler, okul bağlamında deneyimler, öğretmen ile ilişki*)
- İnternet ve teknoloji (*Kullanım sıklığı ve eğilimleri*)
- Sosyal hayat (*Toplumsal bağlamda deneyimler*)

c. Beceri ve Güçler

- Duygu regülasyonu
- Sosyal biliş
- Sosyal beceriler
- Duygusal zekâ

d. Duygu ve İyi Oluş

- Genel iyi oluş



- Duygu durumu

e. **Kimlik**

- Mizaç
- İlişkisel yönelim
- Algılanan beceriler
- Çok boyutlu öz benlik

f. **Davranış ve Sağlık**

- Genel klinik spektrum
- İlişkisel klinik spektrum
- Klinik olmayan rahatsızlıklar

Bu kısma kadar akran ilişkileri konusunda "*iyi*" nitelikte olan özellikler ve durumlar ele alınmıştır. "*Kötü ve çirkin*" –bir diğer deyişle akran baskısı ve akran zorbalığı- ise bir sonraki başlıkta ele alınacaktır.

Referans Grupları

Ergenlerin **kendileri hakkında ne hissettiklerini** de etkileyebilmektedir. (**Öz saygı**, daha yüksek statülü akran gruplarıyla özdeşleşen öğrenciler için daha yüksek). Birçok ergen, arkadaşlarından geniş arkadaş grubunun değerlerine ve amaçlarına uygun biçimde davranmak konusunda **baskı** hissetmektedir. Fakat baskının özel doğası **bir arkadaş grubundan diğerine** değişmektedir.

Ergenlikte Akran Baskısı

"Kendin olmak, akran baskısı ve akran etkisi arasındaki denge."

- Ergenlikte akran gruplarının ve ilişkilerinin olumlu olarak birçok işlevi olmasına rağmen ergen üzerindeki **olumsuz etkileri de** azımsanmayacak şekilde kendisini gösterebilmektedir (Esen, 2003).
- Akran ilişkilerinde yaşanabilecek bu olumsuzluklardan bir tanesi de **akran baskısıdır**. Akran baskısı, kişinin bir şeyle ilgili istek ve fikrinin çok da önemli olmadığı ancak **akranlarının istek ve fikirlerinin bir baskı aracı olarak kişi üzerinde etkili olması** olarak tanımlanmaktadır (Clasen ve Brown, 1985).
- Ergenlik dönemi ile birlikte bireyler daha önceki hayatlarından öğrendikleri normlardan, kurallardan **uzaklaşabilmekte ve hatta terk edilebilmektedirler.**
- Akran baskısı genellikle **gruba ve grup normlarına bağlılığı** temel almaktadır (Vander Zanden, Crandell ve Crandell, 2000).
- Berndt ve Ladd (1989) akran baskısının **ödül ve ceza sistemi üzerinden işlediğini** belirtmektedir.

o **Grup normlarına uyan** bireyler ödüllendirilirken **uymayan** bireyler çeşitli şekillerde cezalandırılmaktadırlar.

o Buradaki cezalandırma **gruptan dışlamak** olarak görülürken ödüllendirme ise **grupta kabul görme ve söz sahibi olma** şeklinde görülebilmektedir.

- Bazen akran gruplarının etkileri **okul yaşantısı için belirleyici bir faktör** olabilmektedir.
- Gençler çoğu zaman akran grubunun içinde bir kimlik ve statü kazanabilmek için akran grubuna boyun eğdiğinde **akran baskısına direnç göstermesi zor olabilir.**
- Bu durumda okullarda gençler **öğretmen otoritesine başkaldırmak, grup kurallarına uymak, okulu asmak** gibi davranışlarda bulunabilir.
- Çünkü akranlarından farklı olmak onlar için bir **dışlanma ve utanç kaynağıdır.**

Akran Baskısının Olumsuz Çıktıları

Akran baskısının etkilerinin olumsuz olduğu durumlarda ergenin pek çok davranış ve tutumu bundan olumsuz etkilenmekte ve bu durum ergenlerde bir dizi olumsuz/ riskli davranışın



görülmesine sebep olabilmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016). Riskli davranışlar olarak adlandırılan bu davranışlar aynı zamanda ergenin sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimi açısından çeşitli riskleri barındırmaktadır (Austin ve Sciarra, 2017). Bu durum akran baskısının ergenlerin risk davranışını yönlendiren önemli değişkenlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

- Riskli davranışlar olarak nitelenebilecek **alkol, sigara, uyuşturucu, intihar, okul terki, çeteleşme, zorbalık ve daha birçok olumsuz davranışların** bazı ergenler tarafından benimsendiği görülmektedir (Chımwamurombe, 2011; Gül ve Güneş, 2009).
- Bu davranışları bir şekilde benimsemiş ve yaşam biçimine yerleştirmiş ergenler, bunları çevrelerindeki d**iğer akran gruplarına da bulaştırmakta ve bulaştırıcılık esnasında direnç gösteren akranlarına ise baskı ve zorbaca davranışlar** uygulayabilmektedir.
- Kıran-Esen'e (2003) göre, **ergenlerde akran baskısı arttıkça risk alma davranışlarının da artış gösterdiği** gözlemlenmektedir.

Akran Zorbalığı

Akran Zorbalığı Nedir?

Akran zorbalığı ile ilgili araştırmalara getirilen eleştirilerden biri zorbalığın tanımı ve sınırları ile ilgili net bir karara varılmamış olmasıdır. Araştırmalar arasında farklılıklar olsa da üzerinde ortak kanıya varılmış bazı noktalar mevcuttur:

- İstenmeyen olumsuz davranışlar
- Tekrarlanabilir.
- Tekrarlanma potansiyeli olabilir.
- Güç dengesizliği
- İstenerek yapılması
- Zarar verme amacı taşıması

Akran Zorbalığının Türleri

- Fiziksel
- Sözel
- Sosyal (İlişkisel)
- Siber
- Psikolojik

Zorbalığa İlişkin Verilere Nereden Ulaşılabilir?

- **Sağlıkla ilişkili davranışları ve çıktıları ölçen okul temelli anketler**
  - **Global School-based Student Health Survey (GSHS)** – Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2003 yılından bu yana her 3-5 yılda bir gerçekleştirilmektedir (çoğu ülke için). 2013'ten bu yana 13-17 yaş aralığındaki ergenleri ele almaktayken öncesinde 13-15 yaş aralığını ele almaktaydı. Avrupa ve Kuzey Amerika dışındaki tüm bölgelerden 96 ülke.
  - **Health Behaviour in School-aged Children Study (HBSC) –** HBSC Consortium tarafından 1983 yılından bu yana her 4 yılda bir gerçekleştirilmektedir. 11, 13 ve 15 yaş grubu ile çalışılmaktadır. Avrupa, İsrail ve Kuzey Amerika'dan 48 ülke ve bölge.
- **Öğrenme çıktılarını ölçen okul temelli anketler**
  - **Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE; Regional Comperative and Explanatory Study) –** Latin Amerika Eğitim Kalitesini Ölçme Laboratuvarı (LLECE/UNESCO) tarafından 2006'da ilki gerçekleştirilmiştir. 2006, 2013 ve 2019'da yapılmıştır. 8-9 yaş (3.sınıf) ve 11-12 yaş (6.sınıf) olmak üzere iki grubu değerlendirmektedir. Latin Amerika'daki 15 ülkeyi kapsamaktadır.
  - **Progress in International Reading Literacy Study (PIRLS) –** International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA) tarafından, 2001'den bu yana her 5 yılda bir gerçekleştirilmektedir. 9-10 yaş (4.sınıf) ile çalışılmaktadır. Tüm bölgelerden 65 ülkeyi içermektedir.



- Programme for International Students Assessment (PISA) – OECD tarafından 2015'ten bu yana her 3 yılda bir yapılmaktadır. 15 yaş grubundaki gençlerden ölçüm alınmaktadır. Afrika, Asya, Avrupa ve Latin Amerika'da yer alan 72 ülkeyi kapsamaktadır.
- **Trends in Mathematics and Science Study (TIMMS) -** International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA) tarafından, 1999 yılından bu yana her 4 yılda bir gerçekleştirilmektedir. 9-10 yaş (4.sınıf) ve 13-14 yaş (8.sınıf) olmak üzere iki yaş grubu değerlendirilmektedir. Çoğunluğu Avrupa olmakla birlikte tüm bölge ve ülkeleri kapsamaktadır.

- **Popülasyon temelli anketler**
  - **Demographics and Health Survey (DHS) –** UNICEF, UNFPA, DSÖ, UNAIDS, USAID olmak üzere uluslararası kuruluşların katkıları ile gerçekleştirilen bir taramadır. 2003-2008'den bu yana her 4 yılda bir yapılmaktadır. 15-49 yaş aralığındaki bireyleri kapsamaktadır. 90 ülke ve bölgeden veriler toplanmaktadır.
  - **Violence Against Children Survey (VACS) –** CDC, UNICEF ve Together for Girls iş birliğinde gerçekleştirilmektedir. 2007'den bu yana yapılmaktadır. 18-24 yaşlar ile 13-17 yaşlar örneklemi oluşturmaktadır. 11 ülkenin raporlarına erişilebilmektedir (8 Afrika; 2 Asya ve 1 Latin Amerika ülkesi.)

Zorbalık Nerelerde Görülür?

- Okul (%43)
- Sınıf (%42)
- Kantin (%27)
- Okul bahçesi (%22)
- Dijital araçlar aracılığıyla (%15)
- Okul tuvaleti veya soyunma odası (%12)
- Okul otobüsü (%8)

Pandemiden dolayı çocuklar yukarıdaki alanları hiç kullanamadığı dönemler oldu. Bu durum zorbalık oranlarını etkilemiş midir? Pandemi ile birlikte şekil değiştiren zorbalık: Siber zorbalık.

Akran Zorbalığının Etkileri

Psikolojik Etkileri

- Depresyon
- Anksiyete
- Davranış problemleri
- İntihar girişiminde bulunma riski
- Düşük yaşam doyumu

Fiziksel Etkiler

- Baş ağrısı
- Karın ağrısı
- Uyku problemleri

Akran Zorbalığında 30 Gün Etkisi: Yalnızlık hissi, endişeden kaynaklı olarak uyuyamama, ciddi olarak intihara kalkışma düşüncesi, tütün kullanımı, alkol kullanımı ve erken dönemde cinsel birliktelik oranları son 30 günde akran zorbalığına uğrayan bireylerde, uğramayanlara kıyasla daha yüksektir.

Eğitime İlişkin Etkiler

- Düşük okul aidiyeti
- Yüksek devamsızlık oranları
- Okula gelmekte isteksizlik
- Düşük akademik başarı



Akran Zorbalığının Bitmeyeceğine Dair İnanç: Akran zorbalığına uğramış olan çocukların %41'i zorbalığın tekrar yaşanacığını düşünmektedir.

Akran Zorbalığını Yalnızca Gözlemlemenin Etkisi: Akran zorbalığında zorba/kurban rolünde olmayıp gözlemci (şahit) olmak da ruh sağlığına yönelik riskler teşkil etmektedir (Rivers, Poteat, Noret, & Ashurst, 2009).

Akran Zorbalığını Anlamak İçin Beyni İncelemek: Öfkeli ve korkulu yüz ifadelerine karşı Amigdala aktivitesi akran zorbalığı ve mağduriyeti ile ilişkili bulunmuştur (Swartz, Carranza & Knodt, 2019).

Akran Zorbalığına Yönelik Çözüm Önerileri

Zorbalığa Maruz Kalan Kişilere Göre Öneriler:

a) Öğretmenlerin Yapabilecekleri
- Dinlemek
- Müdahale ettikten sonra zorbalığın bitip bitmediğini kontrol etme
- Başa çıkmaya yönelik tavsiyeler verme

b) Öğretmenlerin Yapmaması Gerekenler
- Problemlerini kendi başlarına çözmeleri gerektiğini söylemeleri
- Farklı davransaydı zorbalığın olmayacağını söylemesi
- Zorbalığı görmezden gelmesi gerektiğini söylemesi

c) Arkadaşların Yapabilecekleri
- Zaman geçirmek
- Konuşmak
- Ortamdan uzaklaşmasına yardım etmek
- Aramak
- Tavsiye vermek
- Dinlemek
- Paylaşması konusunda cesaretlendirmek

Çözüm Önerileri:

- Çocukların haklarını korumak ve okulda şiddet ve zorbalığı önlemek ve müdahale etmek amacıyla politikaların ve mevzuatın yürürlükte olmasını sağlamak
- Öğretmenlerin konu ile ilgili eğitilmesi ve desteklenmesi
- Öğrencilerin konu ile ilgili farkındalıklarının artırılması
- Yalnızca öğretmenlerin değil, okulun ve toplumun diğer bileşenlerinin de çözüme dâhil edilmesi
- Çocuğun üstün yararı temel alınarak oluşturulmuş etkili bir şikâyet ve geri bildirim mekanizmasının olması
- Akran zorbalığına ilişkin güvenilir ve ayrıntılı verilerin olması, kanıt temelli müdahale programları
- Kanıt temelli önceleme programlarının okullardaki zorbalığı %25'e kadar düşürdüğü tespit edilmiştir.
- Çözüm sürecinde çocuk katılımının önemi

12. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE OKULDAKİ SORUN DAVRANIŞLARIN İLİŞKİSİ

Araştırmalar, çocukların sergilediği birçok problem davranışın temelinde sosyal becerilerdeki sınırlılıklar ya da yetersizlikler olduğunu ortaya koymaktadır (Fox vd.,2003; Gizir, 2002; Hemmeter vd., 2013).

Çocukluk döneminde sosyal-duygusal gelişiminde yetersizlik gösteren bireylerin, yetişkinlik döneminde hem içselleştirilmiş hem de dışsallaştırılmış problem davranışlar sergileme olasılıklarının daha fazla olduğu vurgulanmaktadır (Clegg ve Standen, 1991; Crick vd., 2006; Çelik vd., 2016; Schwartz vd., 2006). Çocuk ve ergenlerdeki problemli davranışlar, içselleştirme ve dışsallaştırma problemleri olarak ayrılabilir. Dışsallaştırma davranışları,



olumsuz duyguların öfke, saldırganlık şeklinde direkt olarak ötekilere yöneltilmesi olarak tanımlanabilir (Roeser, Eccles ve Strobel, 1998). Kişilerin self regülasyon becerisinin yeterince gelişmemiş olması ile ilişkilendirilir (Cole, Zahn-Waxler, Fox, Usher ve Welsh, 1996). İçselleştirme davranışlarında da bunun tersine olumsuz duygular direkt olarak kişinin kendisine yönelir ve endişe, geri çekilme, korku, kaygı ile ilişkilidir (Roeser vd. 1998). Bunun yanında araştırmalar, okul öncesi dönemde çocukların sosyal-duygusal gelişimiyle ilgili sınırlılık ve yetersizliklerine müdahale edilmediğinde, okul döneminde anti-sosyal davranışların artışında bir eğilim olduğunu (Davis vd., 2010; Davis vd., 2012; Diken vd., 2010) ve akademik becerilerde başarısızlık gözlemlendiğini de ortaya koymaktadır (Cristóvão vd., 2017; Rakap and Parlak-Rakap, 2011; Waltz, 2013; Zirpoli ve Melloy, 1997). Gelişim dönemlerinin getirisiyle özellikle ortaokul ve sonrasındaki düzeylerde ortaya çıkan davranış sorunları, öğrencilerin eğitim ve kariyer yaşantılarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

Sosyal ve duygusal beceriler, öğrencilerin madde kullanımı, şiddete eğilimli davranış gösterme, okul terki gibi riskli durumlarla karşılaştıklarında koruyucu bir işlev görmektedir (Dymnicki, Sambolt ve Kidron, 2013; Moreira vd., 2014; Wang vd., 2019). Bu becerilere yeterli ölçüde sahip olan öğrencilerin, söz konusu durumun kendisi ve arkadaşları için oluşturduğu riski daha iyi değerlendirebilmeleri, riskli durumlardan kaçınmaları ve bu tür risklerin tekrar oluşmasını engellemek için gerekli önlemleri almaları beklenmektedir. Sorumluluk bilinci, empati ve duygularını düzenleme becerileri gibi çeşitli beceriler öğrencileri bu tür riskli durumlardan uzak tutmak açısından önleyici bir role bürünmektedir (Dymnicki, Sambolt ve Kidron, 2013; Moreira, vd., 2014)Araştırmalar, güçlü sosyal ve duygusal becerilere sahip gençlerin daha yüksek akademik performansa ve daha iyi kariyer fırsatlarına sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Cristovao, Candeias ve Verdasca, 2017; Jones, Greenberg ve Crowley, 2015). Buna ek olarak, şiddet veya suç işleme eğilimleri daha düşük, mutlu olma olasılıkları daha yüksek ve genellikle toplumda aktif üyeler olmaya daha istekli olmaktadırlar (Metzger vd., 2018; OECD, 2021).

Sosyal ve duygusal beceriler açısından düşük seviyede olan öğrencilerin antisosyal davranışlarda bulunma, öğrenme güçlüğü yaşama ve okulu bırakma olasılıkları daha yüksektir (Hukkelberg vd., 2019; Wang vd., 2016). Bu durum, eğitimde eşitlik açısından önemli bir sorunu işaret etmektedir ve mevcut dezavantajları artırma potansiyeline sahiptir.

13. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE ÖĞRETMEN

Sosyal duygusal öğrenme becerilerinde öğretmenin rolü

Öğretmenliğin giderek daha ilişkisel ve duygusal bileşenlere sahip bir meslek hâline geldiği ifade edilmektedir (Hargreaves,2000). Öğrenmenin bilişsel yanı kadar duyuşsal boyutunun önem kazandığı ve buna paralel olarak öğretmenlerin öğrenme ortamlarındaki duygu odaklı iletişimlerinin dikkat çektiği bilinmektedir. Özellikle Covid-19 pandemisi süresince, sosyal duygusal öğretim stratejileri öğretim programının önemli bir bileşeni hâline gelmiştir. Öğretmenliğin giderek daha ilişkisel ve duygusal bileşenlere sahip bir meslek hâline geldiği ifade edilmektedir (Hargreaves,2000). Öğrenmenin bilişsel yanı kadar duyuşsal boyutunun önem kazandığı ve buna paralel olarak öğretmenlerin öğrenme ortamlarındaki duygu odaklı iletişimlerinin dikkat çektiği bilinmektedir. Özellikle Covid-19 pandemisi süresince, sosyal duygusal öğretim stratejileri öğretim programının önemli bir bileşeni hâline gelmiştir. (Schutz & Zembylas, 2009; Sutton, 2004; Yin & Lee, 2012) Bu nedenle; sosyal duygusal öğrenme ile ilişkili beceriler öğretmenlere sunulan mesleki gelişim fırsatları arasında yer almalıdır. Öğretim programı ve öğrenme ortamı sosyal duygusal öğrenmeyi desteklediği takdirde öğretmenlerin doğrudan ve dolaylı şekilde sosyal duygusal becerilerin öğretimine odaklanabilmesi mümkün olacaktır. Öğretmenler ayrıca model olma ve duygu koçluğu yoluyla da çocuklarda sosyal duygusal becerilerin öğrenilmesine destek olabilecektir.

- **Öğretmenin doğrudan etkisi**
  - Müfredat ve etkinlik odaklı sosyal ve duygusal beceri öğretimi



- Sınıf içi etkileşimler
  - **Öğretmenin dolaylı etkisi**
- Doğal öğretim
- Model olma
- Duygu koçluğu

Öğrenme Ortamı ve Öğretim Programı

- Sosyal duygusal öğrenme ile ilişkili kazanımlar
- Sosyal duygusal öğretim stratejilerinin kullanımı
- Öğrenme ortamının etkileşime ve çocuğun özerkliğine izin verecek şekilde düzenlenmesi
- Sınıf yönetiminde piramit model yaklaşımı
- Sosyal duygusal becerilere model olma

Piramit Modeli

Küçük çocukların sosyal-duygusal gelişimlerini desteklemeye yönelik önleyici ve iyileştirici özellikte etkililiği bilimsel araştırmalar tarafından kanıtlanmış birçok strateji, erken müdahale yaklaşımı ve Piramit Modeli gibi çerçeve program bulunmaktadır (Dunlap vd., 2006; Harkins, 2013; Ocak ve Arda, 2014). Piramit Modeli, küçük çocukların sosyal ve duygusal gelişimini desteklemeyi ve problem davranışlarını önlemeyi amaçlayan bilimsel dayanaklı bir modeldir. Piramit Modeli, modelde yer alan bilimsel dayanaklı uygulamaların üç aşamalı (dört farklı düzey) bir şekilde sunulmasını öngören kavramsal bir çerçeve sunmaktadır (Adams, 2012; Fox vd., 2003; Harkins, 2013; Heinze, 2013; Hemmeter vd., 2013). Model, evrensel destek aşaması, ikincil önleme aşaması ve üçüncül müdahale aşaması olmak üzere birbirini takip eden üç aşama ile evrensel destek aşamasından önce etkili iş gücünü oluşturmaya yönelik birincil düzey de dâhil olmak üzere dört farklı düzeyden oluşmaktadır. Buna göre modelin birinci düzeyi, etkili iş gücünü oluşturmaya yönelik olup ikinci düzeyi, destekleyici ilişkilere ve yüksek kaliteli çevresel desteklere odaklanırken üçüncü düzeyi, hedeflenen sosyal-duygusal desteği kapsamakta ve dördüncü düzeyi ise yoğun müdahalelerin gerçekleştirildiği bireyselleştirilmiş müdahalelerden oluşan destek ve stratejileri içermektedir (Center on the Social Emotional Foundations for Early Learning [CSEFEL], 2018; Fox vd., 2011; Hemmeter vd., 2006; Meadan ve Jegatheesan, 2010; Ostrosky ve Meadan, 2010; TACSEI, 2018).

Piramit Modelinde yer alan önleyici stratejiler, problem davranışların ortaya çıkma olasılıklarıyla ilgili üç varsayıma dayanmaktadır. Buna göre;

- Çocukların gelişimsel özelliklerine uygun materyal ve etkinlik belirlenmediğinde,
- Çocuklar eğitim ortamı ve etkinliklerde ne yapacaklarını bilmediklerinde ve öğretmenin davranış beklentilerini anlamadıklarında,
- Gelişimsel açıdan uygun ve etkili iletişim becerilerine sahip olmadıklarında daha sık davranış problemleri sergiledikleri düşünülmektedir (Hemmeter vd., 2006).

Piramit Modeli, üç aşamanın yer aldığı dört farklı düzeyden oluşmaktadır. Piramitte yer alan aşamalar genelden özele doğru "Evrensel Destek, İkincil Önleme ve Üçüncül Müdahale" aşamalarıdır.

1. Piramit Modelinin birinci düzeyi etkili iş gücünün oluşturulmasını hedeflemektedir. Etkili iş gücünün oluşturulması; ebeveynler, meslektaşlar ve ilgili kuruluşlar ile iş birliğini gerektirdiği gibi yerel kaynaklara erişimini ve bu kaynakların etkili kullanımını, ayrıca çocuklara yapılan müdahalelerde ve öğrenme süreçlerinin tamamında bilimsel dayanaklı uygulamaların kullanımını gerektirmektedir. Öğrenme Piramidi kapsamında yer alan aşamaların başarılı bir şekilde uygulanması, aşamaların birbirini desteklemesi ve bu aşamalarda yer alan uygulama ve stratejilerin hedeflenen çocuk davranışları üzerinde etkili olabilmesi, evrensel destek aşamasından önce gelen ve modelin birinci düzeyi olan etkili iş gücünün oluşturulmasıyla yakından ilişkilidir. Modelin birinci düzeyinde



oluşturulan güçlü etkili iş gücü, aynı zamanda modelin diğer aşamalarındaki düzeylere temel oluşturmaktadır. Etkili iş gücü temelinde bütün çocukları kapsayan Piramit Modelinin **birincil evrensel destek aşaması**, destekleyici ilişkiler ve yüksek kaliteli çevresel desteklerden oluşmaktadır.

Bu aşamada, çocuklar ile çocuklara bakım sağlayan yetişkinler (öğretmen, ebeveyn ve bakıcı gibi) arasında olumlu ilişkilerin geliştirilmesi yoluyla sosyal-duygusal gelişimi destekleyici yüksek kaliteli ortamlar tasarlanmaktadır.

2. Modelin ikinci düzeyi olan ikincil önleme aşaması, hedeflenen sosyal-duygusal destekler ve öğretim stratejilerinden oluşmaktadır. İkincil önleme aşaması, açık bir şekilde sosyal becerilerin doğrudan öğretimine gereksinim duyan ve birincil evrensel destek aşamasındaki düzenlemelere ve müdahalelere rağmen, sosyal-duygusal gelişimi yetersiz olan ve problem davranışları devam eden çocukları hedef almaktadır.
3. Üçüncül müdahale aşamasında ise ciddi düzeyde davranış problemleri ve sosyal beceri yetersizliği olan çocuklar için olumlu davranış destekli bireyselleştirilmiş yoğun müdahaleler söz konusudur (Fox vd., 2003; Hemmeter vd., 2013).

Evrensel destek aşaması, bu aşama sadece sosyal-duygusal gelişiminde sınırlılıklar olan ve problem davranış sergileyen çocukları değil, tüm çocukları kapsayacak uygulamaları içermektedir. Tüm çocukların sosyal-duygusal gelişiminin desteklenmesinin amaçlandığı bu aşama, (a) destekleyici ilişkiler ve (b) yüksek kaliteli çevresel destek olmak üzere iki düzeyden oluşmaktadır. Sosyal-duygusal gelişimin desteklenmesinde Piramit Modeli, gelişimin desteklenmesi ile buna bağlı becerilerin edinilmesi ve geliştirilmesinde **güven temelli ilişkiler** oldukça önemlidir. Güven temelli ilişkiler, çocukların çevrelerindeki kişilerin davranışlarını anlamalarına, nasıl tepki vereceklerini öğrenmelerine ve kendi davranışlarının çevreyi nasıl etkilediğini anlamalarına fırsat vermektedir (Altun-Könez, 2017; Fullerton vd., 2009; Lynch ve Simpson, 2010).

Öğretmenler sınıflarındaki çocuklarla olumlu ilişkiler kurmak için jest, seçenek sunma (Lynch ve Simpson, 2010), beklentisinin ne olduğunu açık bir şekilde belirtme (Algozzine vd., 2010), olumlu davranışları pekiştirme ve teşvik etme gibi çeşitli stratejiler kullanmaktadır (Meece ve Soderman, 2010). Bu bağlamda öğretmenlerin sınıflarındaki çocukları gülümseyerek selamlaması, aynı boy hizasında göz teması kurarak konuşması ve güven temelli iletişimi destekleyici dokunuşlarda bulunması, çocuklara önemli ve değerli olduklarını hissettirmek için kullanılabilecek basit stratejilerdendir. Ayrıca öğretmenler, çeşitli sorular sorarak çocukların ilgi alanlarını belirleyebilir ve ilgili alanları ile gelişimsel özelliklerine göre öğrenme merkezleri oluşturabilirler (Ostrosky ve Meadan, 2010).

Çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla uyarıcı, teşvik edici, katılımlarını arttırıcı, yüksek kaliteli ve destekleyici ortamlar gerekmektedir (AltunKönez, 2017; Dominguez vd., 2011; Lynch ve Simpson, 2010). Bu aşamada, öğretmenler çocukların öğrenme süreçlerini ve etkinliklere katılımını destekleyen çevresel düzenlemeler yaparlar; çocuklarla olumlu iletişime geçer ve etkileşim kurar; çocukların konuşma isteklerine olumlu karşılık verir; çocukların uygun davranışlarını betimleyerek pekiştirir ve davranışla ilgili olumlu geri bildirimlerde bulunur; çocukların akranları ve diğer yetişkinler ile destekleyici etkileşimler kurmalarını teşvik eder (Fox vd., 2003; Hemmeter vd., 2008; Hemmeter ve Fox, 2009).

Evrensel destek aşaması güven temelli ilişkiler dışında çocukları öğrenmeye teşvik eden yüksek kaliteli ortamları geliştirmeyi, sınıf kurallarını ve davranış beklentilerini öğretmeyi, etkinlikler ve ortamlar arası geçişleri yapılandırmayı, gün içerisinde gerçekleştirilecek etkinlik türleri (örn., öğretmen ve çocuk merkezli) arasında denge kurmayı, günlük etkinlik ve rutinleri belirlemeyi ve öğretmeyi destekleyen stratejileri içermektedir (AltunKönez, 2017; Lynch ve Simpson, 2010; Meadan ve Jegatheesan, 2010; Snyder vd., 2011).

Sınıf Kuralları ve Katılım

Piramidin ikincil önleme aşaması, Piramit Modelinin evrensel aşamasında sağlanan destekleyici olumlu ilişkilere ve yüksek kaliteli çevresel desteğe rağmen, sosyal-duygusal becerilerin



geliştirilmesi bağlamında sorun yaşayan ve problem davranış göstermeye devam eden çocuklara küçük gruplar hâlinde sunulması hedeflenen sosyal-duygusal desteği içermektedir. Bu aşama, sosyal-duygusal gelişiminde gecikme riski olan çocuklara birinci aşamada sağlanan yapısal desteklerin yanında sosyal beceri, öz denetim, duygusal farkındalık geliştirme (duyguları anlama ve uygun tepkiden bulunma), arkadaşlık becerileri ve problem çözme konusunda küçük gruplar hâlinde öğretimin olduğu birçok farklı öğretim stratejisinden oluşmaktadır (Fox vd., 2011; Meadan ve Jegatheesan, 2010; Ostrosky ve Meadan, 2010). Duyguları anlama ve ifade etme, sosyal-duygusal gelişim ve yeterlilik için hayati öneme sahiptir**.**

Özetle, Öğrenme Piramidinin üçüncül müdahale aşaması, problem davranışların ortaya çıkmasını azaltmaya yönelik önleyici stratejilerin birlikte kullanımı ile problem davranışların ortadan kaldırılması (iyileştirici) için bireyselleştirilmiş yoğun müdahaleleri gerektirmektedir (Snyder vd., 2011). Bu bağlamda, çocuk için çocuk ile etkileşim hâlinde olan birden fazla uzmanın katılımı ile olumlu davranış destek planları geliştirilebilir.

Okulda Sosyal Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Yaklaşımlar;

Okulda sosyal duygusal öğrenmeyi destekleyen üç yaklaşım vardır: Bütün Okul Yaklaşımı, Duygu Koçluğu Modeli, Hayata Dair Mükemmel Beceriler Programı.

- **Bütün Okul Yaklaşımı:** Çocukların sosyal duygusal iyi oluşluğunu sağlama ve sürdürmeye yönelik bütün okul yaklaşımı; okul yöneticilerinin, öğretmenlerin ve diğer personelin, ebeveynlerin, bakıcıların, öğrencilerin ve daha geniş toplumun okul kültürüne abone olması ve olumlu okul iklimini desteklemek için birlikte çalışması anlamına gelir.
- **Duygu Koçluğu:** Duyguları dikkate almak ve davranışların arkasındaki motivasyonu, ihtiyacı anlamak için bir çerçeve sunar. Öğretmenin kendi duygularını dikkate alması ve bu sayede çocuğunu anlaması için bir araçtır. Çocukların davranış sorunlarınızı azaltma ve önlemede etkili bir yöntemdir. Çocuklara duyguları, duyguların nedenlerini ve sonuçlarını öğretmede ve empatiyi geliştirmede etkilidir. Çocuklara duruma uygun duygusal tepkileri öğretme ve kendi duygularını ifade etme becerisini kazandırmakta yol gösterecek bir ifade biçimidir. 5 adımdan oluşmaktadır
    1. Duygunun farkında olma
    2. Bir soru ile netleştirmek
    3. Çocuğun duygusunu doğrulama ve yansıtma
    4. Çocuğa, duygusunu anlaması ve ifade etmesi için fırsat tanıma
    5. Problem çözmesini destekleme

Shonkoff (2010)'a göre duygu koçluğu, öğrenme, çevre ve deneyim arasında güçlü ortak bağlar kurulmasını tanımlayan bir yaklaşımdır. Tüm okul personelinin duygu koçluğu konusunda eğitim aldığı koşulda

- Okul genelinde çocukların duygularına dair bir farkındalık geliştiği,
- Çocukların yoğun duyguları ve zorlayıcı davranışlarını yönetebilme konusunda öğretmenlerin daha önleyici yaklaşımlar sergiledikleri,
- Öğrencilerin duygusal ve akademik yetkinliklerinin desteklendiği vurgulanmaktadır (Gus, Rose ve Gilbert, 2015; Valient ve dig.,2020).

Duygu Koçu Öğretmen Ne Yapabilir?

Siegel'in modeli 4 basamaktan oluşmaktadır:

1. **Şimdi (P**resent): Çocukla orada ve o onda kalmak
2. **Tutum (A**ttitude): Dikkati karşı tarafın iç deneyimine/tutum ve davranışa odaklayabilmek
3. **Yansıtma/Aynalama (R**esonance): Çocuğu aynalama-empatinin temeli
4. **Güven (T**rust): Çocuğun bize güven duyması

Bu basamaklar duyguların gelişiminde sınıfta öğretmenlere destek olacaktır.

14. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE AKADEMİK BAŞARI



Okula uyum sağlayabilmek önemli bir sosyal duygusal beceridir. Okulda başarılı bir öğrenci olmak için yapılması gerekenler üzerinden değerlendirilebilir. Bir öğrencinin başarılı olabilmesi için okul kurallarına uyum göstermesi, kendisinden beklenenleri anlayabilmesi, akranları ile etkileşim kurabilmesi ve gerektiğinde iş birliği yapabilmesi, karşılaştığı güçlükleri aşabilmesi için dirençli olması (yılmazlık göstermesi) ve okulda başarılı bir öğrenci olmak için yapılması gerekenler üzerinden değerlendirilebilir. Bir öğrencinin başarılı olabilmesi için okul kurallarına uyum göstermesi, kendisinden beklenenleri anlayabilmesi, akranları ile etkileşim kurabilmesi ve gerektiğinde iş birliği yapabilmesi, karşılaştığı güçlükleri aşabilmesi için dirençli olması (yılmazlık göstermesi) ve okul hayatı ile okul dışı hayatını dengeleyebilmesi gerekmektedir.

Sosyal-duygusal gelişim bilişsel gelişimi destekler: Görevlerde ısrar etme, yeni yaklaşımlar deneme ve aksiliklerle başa çıkma konuları akademik becerileri destekleyen önemli başlıklardır.

Sosyal-duygusal gelişim bilişsel gelişimi destekler.



Yaşam boyu beceri gelişimi: OECD anketlerine bakıldığında da Uluslararası Erken Öğrenme ve Çocuk İyi Oluşu Çalışması, Sosyal ve Duygusal Beceriler Üzerine Çalışma (SSES), Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) Ve SSES, Yetişkin Yeterliliklerinin Uluslararası Değerlendirmesi (PIAAC) sosyal duygusal gelişim ölçümlerine yer vermişlerdir. Bu anketlerin sonuçlarının uzun vadeli göstergeleri de önemlidir.



Yaşam boyu beceri gelişimi: OECD anketlerine genel bir bakış





	Uluslararası Erken Öğrenme ve Çocuk İyi Oluşu Çalışması (IELS) 5 yaşında	Sosyal ve Duygusal Beceriler Üzerine Çalışma (SSES) 10 Yaşında	Uluslararası Öğrenci Değerlendirme Programı (PISA) Ve SSES 15 yaşında	Yetişkin Yeterliliklerinin Uluslararası Değerlendirmesi (PIAAC) 16-65 yaşında
Bilişsel yetenekler:	• Okuryazarlık • Aritmetik		• Okuma • Matematik • Bilim	• Okuryazarlık • Aritmetik • Problem Çözme
Karma bilişsel ve sosyal ve duygusal beceriler	• Zihinsel Esneklik • Engellenme • Çalışan Bellek	• Kritik Düşünce • Yaratıcılık • Üst-Biliş	• İşbirlikçi problem çözme • Küresel yeterlilik • Üst-Biliş • Yaratıcı düşünme	• Uyarlanabilir Problem Çözme • Meta-Biliş Stratejileri
Sosyal ve duygusal beceriler	• Empati • Güven • Toplum yanlısı sosyal beceriler • Yıkıcı olmayan davranış	• Görev Performansı • Duygusal Düzenleme • İş birliği • Açık fikirlilik • Başkalarıyla etkileşim kurmak	• 5 alan/etki alanı (SSES) • Öz yeterlilik (PISA) • Gelişim odaklı zihin/ gelişim zihniyeti (PISA) • Hedef yönelimi (PISA)	• Dürüstlük • Açık Fikirlilik • Öz Yeterlilik • Başkalarıyla İlişkiler



Özellikle, genel iyi oluş hâli, yaşam memnuniyeti, fiziksel ve zihinsel sağlık, eğitimsel başarı ve kazanım, istihdam, gelir, sosyo-ekonomik durum, vatandaşlık başlıkları dikkate değer olmaktadır. Bir öğrencinin başarılı olabilmesi için okul kurallarına uyum göstermesi, kendisinden beklenenleri anlayabilmesi, akranları ile etkileşim kurabilmesi ve gerektiğinde iş birliği yapabilmesi, karşılaştığı güçlükleri aşabilmesi için dirençli olması (yılmazlık göstermesi) ve okul hayatı ile okul dışı hayatını dengeleyebilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla başarılı bir öğrenci olmak için akademik becerilere sahip olmak ancak kısmen anlamlı olmakta, akademik beceriler sosyal ve duygusal becerilerle desteklenmedikçe öğrencinin bütüncül bir gelişim göstermesi zorlaşmaktadır (Carter, 2016). Ek olarak, eğitim programlarında ister açıkça isterse örtük ifade edilsin sosyal ve duygusal becerilerin gelişimi desteklenmeden öğrencilere istenen davranışları tam anlamıyla kazandırma imkânı bulunmamaktadır.

Erken sosyal-duygusal beceriler uzun vadeli sonuçları etkiler. Bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki sosyal-duygusal gelişimin, yaşam boyunca iyi bir zihinsel sağlık ve esenlik için temel oluşturduğu düşünülmektedir. Öz düzenleme, motivasyon ve kişiler arası beceriler gibi sosyal-duygusal özellikler, okulda ve iş yerinde başarıda büyük rol oynar.

Sosyal duygusal beceriler öğrenmeyi ve akademik becerileri nasıl etkiliyor?

-Öğrenmeye engel olabilecek davranışları azaltır.

-Öğrenci-öğretmen-eğitimci ilişkisini güçlendirir.

-Yürütücü işlevleri destekler.

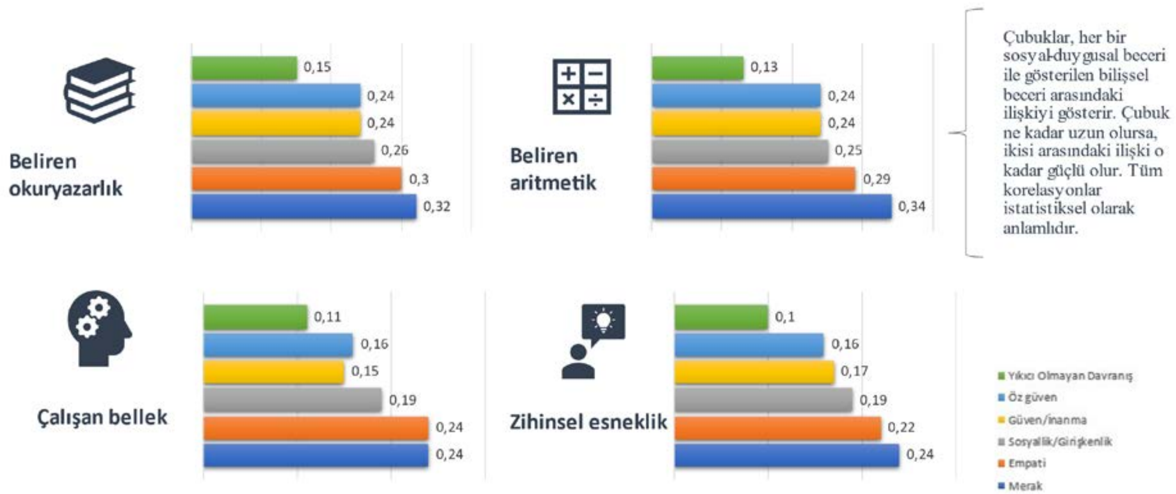
-Yaşayarak öğrenmeyi destekler.

-Konuların daha iyi anlaşılmasını destekler.

Bireyin etkin bir şekilde öğrenerek elde ettiği kazanımları hayatında kullanabilmesi için sosyal ve duygusal becerilerle desteklenmesi önemlidir. Bu beceriler, öğrencilerin öğrenme süreçleri ile birlikte dolaylı olarak akademik başarıları ve okulda kurdukları sosyal etkileşimleri üzerinde etki sahibidir.

Sosyal ve duygusal beceriler eğitiminin çocukları okul yaşamına hazırlama ve onların akademik başarısını arttırmadaki önemi giderek daha çok vurgulanmaktadır (Chernyshenko, Kankaras ve Drasgow, 2018). OECD (2015) tarafından yayınlanan raporda sosyal ve duygusal becerilerde dengeli gelişim sağlamış çocuk yetiştirmek 21. yüzyılın önemli gereksinimleri arasında gösterilmiştir. Bu çerçevede bireylere kazandırılması gereken beceriler arasında amaca ulaşma, başkalarıyla çalışma ve duyguları yönetme gibi beceriler alt becerilerle ilişkilendirilerek yaşam için gerekli beceriler olarak ifade edilmiştir (OECD, 2015).

Sosyal-duygusal gelişim, bilişsel becerilerle ilişkilidir.



Araştırmacılar sosyal ve duygusal becerilerin öğrenme-öğretme sürecini doğrudan etkilediğini belirtmektedir (CASEL, 2008). Örneğin McCollow ve Hoffman (2019), öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerinde bir gecikme yaşandığında bu gecikmeden tüm bilişsel becerilerin de olumsuz etkilendiğini göstermiştir.

Araştırmalar, çevresi ile iletişim kuramayan, duygularını ifade etmekte zorlanan, empati yeteneği ve karar alma mekanizması yetersiz olan çocukların bilişsel yönden gelişmeleri ve bulundukları ortama uyum sağlamalarının güç olduğunu göstermektedir (Horan, 2020). Benzer şekilde, sosyal ve duygusal açıdan yetersiz gelişim gösteren öğrencilerin bu becerilerinde eksiklikler telafi edilmediğinde akademik başarılarının düşebileceği, iyilik hâllerinin olumsuz etkilenebileceği ve sınıfa da yeterince uyum sağlayamayacakları vurgulanmaktadır (McCollow ve Hoffman, 2019)

Ayrıca sosyal ve duygusal becerilerin yetersizliği durumunda öğrenmelerin kalıcı olması da güçleşmektedir (Ashdown ve Bernard, 2012). Bu doğrultuda, sosyal ve duygusal becerilerin eğitimdeki rolünün önemli olduğu açıktır.

Ülkeler, erken çocukluğa odaklanan ülkeler arası bir çalışmayı kavramsallaştırdı



Yeniliğe uyum sağlama

Günümüz öğrencilerinin belirsiz bir geleceğe adapte olabilmeleri, farklı geçmişlere sahip insanlarla iş birliği yapabilmeleri, sorunları iş birliği içinde çözebilmeleri ve yeni zorluklara yenilikçi çözümler üretebilmeleri gerekecektir (Cristovao, Candeias ve Verdasca, 2020; Dymnicki, Sambolt ve Kidron, 2013). Sosyal ve duygusal beceriler, çocukların öz güven, güven ve empati kapasitelerinin yanı sıra dil becerileri ile de ilişkilidir (Beck vd., 2011; Ertanir, Kaiser-Kratzmann ve Sachse, 2020). Sosyal ve duygusal becerilerin gelişmiş olması; akademik, duygusal ve sosyal gelişimin bütüncül bir göstergesidir.

15. SOSYAL DUYGUSAL GELİŞİM VE AİLENİN ROLÜ

Aile, çocuğun gelişiminde en temel bileşendir. Çocuklar ilk beş yıllarında dört ana gelişim alanında hızla büyür ve gelişirler. Bu alanlar motor (fiziksel), iletişim ve dil, bilişsel, sosyal ve duygusaldır.

Sosyal ve duygusal gelişim, çocukların kim olduklarını, ne hissettiklerini ve başkalarıyla etkileşime girerken ne beklemeleri gerektiğini nasıl anlamaya başladıkları anlamına gelir. Şunları yapabilmenin gelişimidir:

- Olumlu ilişkiler kurun ve sürdürün.
- Duyguları deneyimleyin, yönetin ve ifade edin.
- Çevreyi keşfedin ve etkileşim kurun.

Olumlu sosyal ve duygusal gelişim önemlidir. Bu gelişim, çocuğun kendine güvenini, empatisini, anlamlı ve kalıcı arkadaşlıklar ve ortaklıklar geliştirme yeteneğini ve etrafındakiler



için önem ve değer duygusunu etkiler. Çocukların sosyal ve duygusal gelişimi, diğer tüm gelişim alanlarını da etkiler.

Ebeveynler ve çocuğa bakan kişiler, çocukları için en tutarlı ilişkileri sundukları için sosyal/duygusal gelişimde en büyük rolü oynarlar. Aile üyeleri, öğretmenler ve diğer yetişkinlerle olan tutarlı deneyimler, çocukların ilişkileri öğrenmesine ve öngörülebilir etkileşimlerde duyguları keşfetmesine yardımcı olur.

Ailedeki bireylerin birbirleriyle ilişkisi bu becerilerin kazandırılmasında model olmaktadır. En iyi örneği ailenin duygu düzenleme becerilerinde görmekteyiz: Morris, Silk, Steinberg, Myers, Robinson (2007), aile bağlamının duyguların düzenlenmesinde üç önemli şekilde etkilediğini tartışmaktadır: İlk olarak, çocuklar duygu düzenlemeyi gözlem yoluyla öğrenirler. İkincisi, duyguların sosyalleşmesiyle ilgili özel ebeveynlik uygulamaları ve davranışları duygu düzenlemeyi etkiler. Üçüncüsü, duygu düzenleme bağlanma ilişkisinin kalitesi, ebeveynlik stilleri, aile ifadesi ve evlilik ilişkisinin duygusal kalitesinde yansıtıldığı gibi, ailenin duygusal ikliminden etkilenir.

Okul ile birlikte hareket etmek ise çok önemlidir. Neler yapabiliriz? Çocuğunuzun sosyal ve duygusal gelişimini beslemek için, çocuğunuzun yaşına bağlı olarak her gün aşağıdaki gibi kaliteli etkileşimlerde bulunmanız önemlidir:

-Sevecen ve besleyici olun: Bebeğiniz, yürümeye başlayan çocuk ve çocuğunuza sarılın, onu rahatlatın, onunla konuşun ve ona şarkı söyleyin.

-"cee eee" gibi oyunlar oynayarak bebeğinizin "al-ver" ilişkilerinde sevinç yaşamasına yardımcı olun.

-Yeni yürümeye başlayan çocuğunuza duyarlı bakım sağlayın ve uygulamalı yardım sağlamaya devam ederken yeni beceriler geliştirmesine izin verin.

-Çocuğunuzun gelişen becerilerini destekleyin, ona yardım edin ancak daha uzun sürse veya dağınık olsa bile her şeyi çocuğunuz için yapmayın.

-Sıra alma, dinleme ve çatışmayı çözme gibi sosyal ve duygusal becerileri öğretin.